



Membro delle
Associazioni e
Club per l'UNESCO

Club per l'Unesco di Perugia-Gubbio/Alta Umbria

“FICLU IN AZIONE”

PROGETTO IDENTITA' - COMUNITA' D'EREDITA' - WORLD HERITAGE

1F: IDENTITA' DIETA MEDITERRANEA – SAPERI E SAPORI PER L'INTEGRAZIONE CULTURALE

Iniziativa “ITALIA DOLCE SALATA: ricette ... e non solo al tempo del corona virus”

Per partecipare all'iniziativa **“ITALIA DOLCE SALATA: ricette ... e non solo al tempo del corona virus”**, abbiamo raccolto da alcune socie ricette familiari e caratteristiche di zone dell'Umbria.

La cucina della nostra Regione è considerata povera, perché l'Umbria è stata una regione povera, benché ricca d'arte, ma in realtà con ingredienti semplici riesce a fare ottime vivande. Essa ha conservato il pregio di essere genuina e schietta, un po' come i suoi abitanti che nascondono, sotto la loro ruvidezza, i suoi stessi pregi.

Claudio Spinelli, grande poeta dialettale del '900 dice dei Perugini: *“facemo 'l grugno duro, ma si gratte, sott'a la scorsa trove 'l miele e 'latte”*.

Attraverso il racconto delle nostre socie, abbiamo riscoperto il senso di identità familiare, di appartenenza ad un luogo, di continuità generazionale e nello stesso tempo il rapporto che il cibo può avere con i nostri ricordi.

Ciambelline all'anice delle Monache dei Castelli Romani

CLAUDIA CARRERAS- Socia di Perugia

“Io e mia sorella da ragazzine passavamo qualche giorno sul finire dell'estate con la nostra famiglia a Rocca di Papa, nel cuore dei Colli Albani. Scorrazzavamo per le antiche strade del paese fin quando ci giungeva un delicato odore di anice: eravamo arrivate al Convento delle Monache che verso l'imbrunire cuocevano le ciambelline all'anice. Ci fermavamo lì e per poche lire le compravamo croccanti e profumate per portarle ai nostri genitori ... È un ricordo della mia fanciullezza che spesso mi torna in mente e mi sembra di sentire l'odore d'anice!”

Ricetta

1 bicchiere di vino bianco+ mistrà
1 bicchiere di zucchero
1 bicchiere di olio EVO
1 pizzico di sale
farina quanto basta
semi di anice 30 gr- forno ventilato



Strangozzi

MARIA ANTONIETTA GARGIULO- Socia di Perugia

“Nella mia giovinezza per alcuni anni mi sono trasferita da Perugia a Foligno per seguire mio marito e per lavoro e lì ho trovato un mondo più semplice e genuino, legato ancora alle tradizioni e con un forte senso dell'amicizia, cordiale nei rapporti umani. Lì io, di famiglia meridionale, vissuta a Perugia, ho imparato, stando insieme nei lunghi mesi invernali, dai miei nuovi amici ricette tipiche del contado, povere, ma gustose come gli

Strangozzi detti anche Strozzapreti!!

Ricetta: Per 6 persone: gr. 600 di farina con tanta acqua quanta ne occorre per ottenere un impasto consistente. Ricavatene una sfoglia sottile e tagliatela a strisce larghe circa 1 mm.

Lasciate asciugare le fettuccine.

Fate soffriggere 2 spicchi di aglio in ½ bicchiere d'olio.

Quando l'aglio comincerà a dorarsi, toglietelo ed aggiungete 1kg. di pomodori spellati e tagliati a pezzi, sale e peperoncino.

Lessate gli strangozzi in abbondante acqua salata e scolateli al dente.

Condite con il sugo e con una spolverata di parmigiano.



Maccheroni dolci

MARISA FIORETTI- Socia di Montecastello di Vibio- Todi

“Un piatto povero, unica portata della vigilia di Natale, che però ci dava la sensazione che stava arrivando anche per noi un periodo bello dell'anno: le Feste di Natale. Eravamo bambini quando nella grande cucina, intorno alla tavola, la mamma ci metteva a sgusciare le noci, raccomandandoci di non mangiarle: era una festa e pregustavamo la pietanza e sognavamo la notte di Natale ed il suo mistero, sperando in qualche seppur modesto regalo. In un angolo della tavola la mamma con le sue mani veloci e abituate al lavoro, preparava la pasta. Erano momenti di intimità familiare: fuori il freddo dell'inverno, dentro il camino acceso, il nonno che fumava la sua pipa in un canto, l'attesa della festa, quando intorno alla tavola apparecchiata con la tovaglia ricamata si riunivano chiassosamente parenti ed amici e il vino rosso brillava nei bicchieri. Ho consegnato questa ricetta alle mie figlie ed ho saputo da loro che già gli antichi etruschi la conoscevano, ma per me resta sempre qualcosa che ho imparato dalla voce della mia nonna e della mia mamma.”

Ricetta: Impastare 3 etti di farina con acqua quanto basta e un uovo intero.

In una ciotola preparate la “mullicata” con 4 etti di pane grattato grossolanamente 150 gr. di zucchero



Baccalà in umido con uvetta

Club per l'Unesco di Perugia-Gubbio/Alta Umbria

MARISA FIORETTI- Socia di Montecastello di Vibio- Todi

“Mangiavamo questo piatto nei giorni di magro, le vigilie. Il Baccalà era chiamato “carne dei poveri”, si comprava allo spaccio del paese, che lo teneva “a mollo” per almeno due giorni. Benché fosse economico, non tutti se lo potevano permettere.”

Ricetta dosi per 4 persone

Un bel pezzo di Baccalà ammollato dalla sera avanti, quindi tagliato a pezzi.

In un tegame capiente mettere a soffriggere in olio abbondante un trito di cipolla, sedano e carota, aggiungere un bel pugno di uvetta sultanina ben lavata.

Dopo qualche minuto si versa la passata di pomodoro, quanto basta per fare un bel sughetto e si lascia bollire.

Si aggiunge il baccalà tagliato a tocchetti e si lascia cuocere fino a che non inizia a sfaldarsi.

Il gusto dolce dell'uvetta si sposa bene con il sapore deciso e forte del baccalà.

La pietanza viene portata a tavola accompagnata dalla “torta al testo”, che sarà ottima per fare “la scarpetta “con il sugo.



Passatelli in brodo

RENATA TEMPERINI- Socia di Perugia

“Mia madre era di origine marchigiana ed ha portato a Perugia, sposandosi, questa ricetta che me la ricorda sempre con nostalgia, perché è collegata alla mia infanzia.”

Ricetta per 4 persone

- 120 gr. di parmigiano grattugiato
- 120 gr. di pane raffermo grattugiato
- 3 uova intere
- scorsa di limone grattugiata
- noce moscata
- sale in considerazione che già il parmigiano di per sé fornisce salatura.

Si aveva cura che la quantità di parmigiano fosse un po' superiore al pane.

Non si aggiunge farina. Sull'apposita tavola di legno impastare in modo da ottenere un impasto sodo, che si stacca agevolmente dalla tavola.

Passare sopra l'impasto *l'antico utensile per passatelli*, strisciandolo e premendolo energicamente in modo da ottenere cilindretti lunghi e consistenti, che verranno delicatamente trasferiti su un piatto. Ripetere più volte l'operazione e poi versarli nel brodo bollente. Appena riaffiorano in superficie leggermente rigonfi, togliere il tegame dal fuoco e servire.



Cappelletti

A Natale brodo di cappone e cappelletti

LORENZA CIPRIANI - Socia di Perugia

“Nella mia famiglia è diventata oramai da molti anni una tradizione di riunirci insieme qualche giorno prima del Natale per preparare i cappelletti da mangiare poi tutti insieme il giorno di Natale. Si lavora dal tardo pomeriggio per permettere a tutti i membri della famiglia di venire ad aiutare fino a sera.

Sono presenti nonni, zia, figli, nipoti, amici dei nipoti e fidanzatini del momento! Si ride, si scherza, si assaggia l'impasto di carne per commentarne il sapore, ma si lavora anche velocemente come in una catena di montaggio. Si dispongono i cappelletti sui vassoi e si contano, non sono tutti uguali, ma questo è il bello!!”

Ricetta per 6 persone-

Si fa cuocere in poco olio e burro 150 gr. di polpa magra di maiale e 100 gr. di petto di pollo. Si macinano i due tipi di carne insieme a 100 gr. di prosciutto crudo magro e 50 gr. di mortadella. Si passa tutto l' impasto al tritacarne in modo che risulti ben omogeneo.

Si uniscono i 100 gr. di parmigiano grattugiato, un uovo, sale, noce moscata e pepe e si riposare il ripieno per qualche ora.

Si impastano intanto 400 gr. di farina con 4 uova e si ricava una sfoglia sottile, che si ritaglia in quadratini di 4-5 cm. Su ciascuno si sistema un bel pizzico di ripieno si richiude a triangolo. Sovrapponendo le due punte, si ottiene la caratteristica forma a *“cappelletto”*. Si lessano in un buon brodo di carne.



Ciambelle di Carnevale

GRZIELLA -Amica di Foligno

“L'Epifania portava via tutte le Feste e per noi ragazzi iniziava un periodo triste: giornate corte, buie e fredde, spesso i campi erano coperti di neve e di brina al mattino anche nelle nostre zone, il lavoro era duro. Ma si aspettavano con ansia altre giornate di festa: il Carnevale con qualche ballo nelle case e, soprattutto per noi, per i dolci che le nonne e le mamme si tramandavano da generazioni come appunto queste *ciambelle di patate* con cui si apriva il Carnevale”.

Ricetta

Farina 00 200 gr.

Patate rosse Colfiorito 300 gr.

Latte intero 100 gr.

Uova 2

1/2 panetto di lievito di birra

50 gr. di succo di limone e buccia di limone grattugiata

Zucchero bianco

Olio di semi

Pelare e lessare le patate. Schiacciarle con una forchetta. In una ciotola mescolare le patate con la farina, il latte e le uova. Aggiungere il lievito sciolto con un po' di latte, il succo e la scorza del limone. Far riposare l'impasto per circa un'ora in un luogo tiepido. Quindi formare delle ciambelline con un buco centrale e friggerle in olio di semi bollente. Passare poi le ciambelline nello zucchero e servitele calde.



Budino della nonna

ERSILIA BORIOLO – Socia di Marsciano

“Non sono stata mai appassionata di cucina, ma ho il ricordo di qualche pietanza che mi lega a luoghi e persone che sono state importanti nella mia giovinezza come quella che chiamavamo “il Budino della nonna”. Sono stata ospite, durante periodi di vacanza della famiglia Nucci nel loro Palazzo a Civitella dei Conti, un piccolo borgo nella verde campagna umbra fra Todi e Perugia, nella zona del Monte Peglia. La famiglia accogliente ed ospitale allora come oggi, svolge da sempre attività agricole: vino, grano, olio a cui si è aggiunta un'intensa attività turistica, vista la bellezza naturale e la grande tradizione artistica, storica e gastronomica del luogo.

La riserva Unesco del Peglia è ora un centro studi sulle emergenze climatiche.”

Ricetta

- 3 uova
- 200 gr. di zucchero
- 50 gr. di cacao
- 1 litro di latte
- 10 savoiardi

Mettere a bollire il latte, lo zucchero, i savoiardi sminuzzati. Quando tutto sarà diventato una morbida “pappa”, togliere dal fuoco e lasciare intiepidire. Aggiungere allora 50 gr. di cacao sciolti in un pochino di latte freddo (tolto dal litro iniziale). Amalgamare bene e aggiungere le uova bene sbattute come quando si fa una frittata. Rovesciare in uno stampo da Savarin, precedentemente caramellato, e cuocere a bagnomaria, in forno, una mezz'ora a 180° (lo stecchino darà la prova della cottura). Prima di mandarlo in tavola si può riempire il buco con lo zabaione fino a farlo traboccare. (Dal ricettario di Lorenza Nucci, Civitella dei Conti, Terni)



Club per l'Unesco di Perugia-Gubbio/Alta Umbria

La torta di Pasqua al Formaggio

ANNA FRANCA PARIS - Socia di Perugia

“Ora la Torta di Pasqua si trova nelle panetterie e nei supermercati tutto l'anno, ma quando io ero una ragazzina non era così ed era molto più bello, perché ci ricordava l'arrivo di questa festa, spesso già nella stagione buona, l'uscita dal freddo dell'inverno ed anche il suo significato religioso.

La mamma raccontava a noi figlie come avveniva la preparazione delle Torte quando era giovane. Non c'era un giorno preciso per incominciare ad impastare gli ingredienti, poteva essere il Giovedì o il Venerdì Santo, ma una cosa era certa: il Sabato le torte dovevano essere pronte per poter essere benedette dal Parroco in chiesa. Alla produzione delle Torte partecipavano diverse persone e non solo della famiglia, perché le mansioni erano distribuite secondo le necessità, dalle donne giovani o no, fino agli uomini robusti, perché l'impasto era pesante da lavorare. L'impasto lievitava per 2 ore e le donne più anziane sonnecchiavano vicino al fuoco o dicevano il rosario. Trascorse 2 ore, si versava il resto della farina sulla spianatoia e si univano tutti gli ingredienti: uova, parmigiano, pecorino grattugiati, lo strutto sciolto, il panetto lievitato, la groviera a tocchetti, continuando a lavorare l'impasto, che poi si versava, perché continuasse a lievitare, nelle tipiche tortiere, unte con lo strutto. Dopo altre 2 ore si infornavano le teglie nel forno ben caldo. Io ricordo il profumo che riempiva l'ambiente, che faceva venire l'acquolina in bocca: la mamma diceva: -Le torte sono pronte! - Così si sognava la colazione del giorno di Pasqua: la torta col capocollo, le uova sode e il vino.”



Torcolo di San Costanzo

Club per l'Unesco di Perugia-Gubbio/Alta Umbria

GIOVANNA PARIS - Socia di Perugia

“Il 29 gennaio, nel pieno delle giornate più fredde dell'inverno, ricorre la Festa di San Costanzo. Grande Festa a Perugia sia perché Costanzo è uno dei Patroni della città, sia perché è collegata al Santo una bella storia che risale al Medio evo, nella quale le ragazze perugine ancora oggi credono come le loro nonne.

Tradizione vuole che ogni anno il 29 gennaio le ragazze nubili vadano nella bella Chiesa di S. Costanzo, dove c'è anche un dipinto del Perugino, per chiedere se si sposteranno entro l'anno: la leggenda dice che se, guardando il viso dell'immagine del Santo, si ha l'impressione che *faccia l'occholino*, significa che le nozze ci saranno, altrimenti per consolazione il fidanzato regalerà alla ragazza il *Torcolo di San Costanzo*.

Secondo la tradizione medievale “l'occholino” possono vederlo solo ragazze vergini!!”

Ricetta - La confezione è semplice: Impastate 500 gr. di farina con 1/2 bicchiere di latte, 150 gr. di zucchero, 100gr. Di burro, i tuorli di 3 uova, la buccia grattata di ½ limone, 50 gr. di



canditi a dadini, una manciata di uvetta, pinoli ed anice.

Lavorate bene l'impasto ed infine aggiungetevi gli albumi delle tre uova montati a neve ed una bustina di lievito per dolci. Imburrate uno stampo con foro centrale, sistematevi l'impasto e spennellate la superficie con del tuorlo d'uovo. Infornate in forno già caldo per 40 minuti.

Torta al testo

SERENELLA CIAMPOLETTI - Socia di Gubbio

“La torta al testo, la “crescia”, delle campagne eugubine, è legata ad un periodo felice della mia vita. Eravamo ospiti durante l'estate e nei periodi di vacanza, con le mie figlie nella bella casa di campagna di mia suocera a Colpalombo, fantastico borgo non lontano da Gubbio. C'era nella cucina un grande camino dove estate e inverno ardeva la brace sotto la cenere e dove Lucia, la contadina, che aiutava la nonna, continuava a cucinare. Le mie figlie erano elettrizzate da quel mondo “diverso” e saltavano di gioia quando Lucia diceva:

- Per cena facciamo la Torta al Testo! -

Per rendersi utili, correvano a prendere la spianatoia, che sistemavano sul grosso tavolo di



marmo e restavano a guardare, col muto desiderio di mettere anche loro le mani nella farina. Con gesti antichi ed esperti, la donna poneva sulla spianatoia circa 500gr. di farina, qualche cucchiata di olio o un po' di strutto, sale, pepe, un pizzico di bicarbonato e acqua quanto bastava per intridere un impasto morbido, che lavorava a lungo e poi lasciava riposare per circa 15 minuti. Intanto attizzava il fuoco per fare la brace su cui metteva a scaldare il “testo” e, quando era ben caldo, si girava, se ne saggiava il calore con un pizzico di farina, che le bambine avevano imparato a gettare sopra, rischiando di bruciarsi. Vi poneva sopra la torta, rotonda, spianata col “rasagnolo”, “accomodandola” bene con le mani e bucandola con la punta di una forchetta. Il difficile veniva adesso: con destrezza, senza romperla Lucia prendeva la torta per i bordi e la girava dall'altra parte. Vi poneva sopra un foglio di carta su cui disponeva cenere infuocata e brace: questo incuriosiva le mie figlie, che temevano che la tanto attesa Torta bruciasse. Intanto la nonna aveva affettato un bel piatto di prosciutto.”

Club per l'Unesco di Perugia-Gubbio/Alta Umbria

Ricette raccolte dalla Socia di Perugia LAURA AIUTI da una signora di 94 anni nella zona di Spello

“Spello è il paese di origine della mia nonna materna. Per me questo paese è legato ad un particolare odore-profumo che mi colpiva quando bambina, proveniente dalla Stazione nella parte bassa, entravo in paese dalla Porta Urbica. Era un odore di pane fresco, di pietanze, di arrostiti sulle braci dei camini e di animali, perché in ogni casa, in ogni vicolo c'erano gli orti o i “fondi” in cui venivano allevate galline, conigli ed il maiale, vera, grande ricchezza di ogni famiglia.

A Spello, città degli Umbri, convivono la città romana e quella medievale, che fu ampliata dalla presenza tra '400 e '500 dei Baglioni, che hanno lasciato segni importanti nel suo patrimonio artistico.

Oggi Spello è cosciente e ammirata da turisti italiani e stranieri. Mi chiedo quanto tanta bellezza fosse conosciuta dalle generazioni passate, che comunque ne hanno conservato la memoria, che è viva anche nella trasmissione di queste antiche ricette.”

Bisciuluni

Si usa la pasta del pane, se ne prende un piccolo pezzo e si lavora con le mani sulla spianatoia fino ad ottenere una specie di grosso spaghetti di circa 20 cm. Si ripete il tutto varie volte.

Appena l'acqua bolle si versano i “bisciuluni” e si tirano su quando vengono a galla.

Si scolano e si condiscono con un sugo che può essere di magro (per il venerdì e le viglie) o di grasso.

SUGO DI MAGRO: soffriggere l'olio ed il peperoncino con abbondante olio, aggiungere il pomodoro a pezzi e un pugnetto di prezzemolo.

SUGO “CO' LO BATTUTO: si fa un battuto con lardo di maiale, cipolla, sedano, carota, si lascia soffriggere e si aggiunge la passata di pomodoro. Quando il sugo è pronto, si condiscono i bisciuluni, piatto povero con ingredienti modesti.”

Proverbo spellano-*Meglio che la “trippa” crepa che la roba si spreca.*

Olive “sdrinate”

Spello fa parte per la coltivazione delle olive e la produzione di ottimo olio della cosiddetta “fascia olivata” che arriva fino a Spoleto. Si colgono le olive e si scelgono quelle grosse e sane, si lasciano stese su un tavolo all'aperto per alcuni giorni. Quando il freddo e la brina le ha “sdrinate” (asciugate), vengono messe in un vaso con acqua bollente, poi scolate asciugate bene sopra un panno. Poi in una zuppiera vengono condite con olio, finocchio selvatico e buccia d'arancio e maneggiate a lungo. Quindi si mettono a riposare per un mese in un vaso chiuso ermeticamente prima di mangiarle.”

Proverbo spellano – *Chi la fa sotto la neve, presto o tardi si scopre.*



Organizzazione
delle Nazioni Unite
per l'Educazione,
la Scienza e la Cultura

Membro delle
Associazioni e
Club per l'UNESCO

Club per l'Unesco di Perugia-Gubbio/Alta Umbria

Spello, Torri di Properzio e Porta Venere

