



UMBRIA

Terra fedele al suo passato anche in cucina. In tavola si trovano paste rustiche, salumi e formaggi, carni allo spiedo e al forno, spesso impreziosite da quel tartufo nero che è vera gloria regionale. Da Perugia ha inizio un viaggio in un mondo di immagini e di sapori fuori dal tempo. Come il prosciutto di Norcia, luogo divenuto sinonimo della salumeria più schietta e generosa. Come le lenticchie di Castelluccio e il farro di Spoleto, materia prima per zuppe salutari; come le cipolle rosse di Cannara, il sedano nero di Trevi e le patate rosse di Colfiorito.

Eccezionali le carni e in primo luogo il maiale, che si esalta nella porchetta, di cui l'Umbria vanta la paternità. E poi i bianchi vitelloni di razza Chianina, cui si devono straordinarie grigliate, e la selvaggina, con predilezione per lepre, beccaccia e palombaccio. Il tutto nella dorata cornice di un olio d'oliva di proverbiale bontà e sotto il segno di vini tra i migliori d'Italia: rossi di carattere, come il Torgiano e il Sagrantino di Montefalco, ma anche un bianco come l'Orvieto, prediletto da papi e imperatori.

I prodotti, i sapori e il territorio

- **Lenticchia di Castelluccio di Norcia**

La Lenticchia di Castelluccio di Norcia Igp è conosciuta sin dall'inizio della civiltà agricola umbra. L'altipiano su cui è coltivata è situato a 1400 metri sul livello del mare, in mezzo alla catena dei monti Sibillini, che è parte integrante dell'omonimo Parco Nazionale. La piana di Castelluccio è, dal punto di vista naturalistico, un territorio spettacolare dove sole, aria, acqua e profumi della natura sono rimasti intatti come per magia; ma uno spettacolo a sé è l'esplosione di colori che offre, nel mese di giugno, la famosa fioritura delle lenticchie. In quest'altipiano da sempre si coltivano ecotipi di lenticchia dalle caratteristiche di ramo, sapore, colore e coltura che derivano sia dal particolare ambiente di produzione che dalle tradizionali tecniche colturali usate, rimaste immutate da secoli. Si caratterizza per il gusto unico, per il colore molto vario da un chicco all'altro (tigrato, giallognolo, marroncino) e per la grande capacità di resistenza ai parassiti

- **Prosciutto di Norcia**

L'arte della conservazione delle carni suine, nella zona del Nursine, era già famosa al tempo dei Romani. La povertà dell'agricoltura di montagna e l'inattività durante la stagione fredda favorirono il diffondersi degli allevamenti e della pastorizia. Tali attività, infatti, consentivano un'utilizzazione più razionale e continua delle campagne laziali e umbre, rendendole sfruttabili anche durante

l'inverno. Proprio per questo motivo la pastorizia trovò sostegno nel periodo della Repubblica e dell'Impero Romano e, successivamente, nelle politiche dello Stato Pontificio.

Per esaltare il gusto del Prosciutto di Norcia, conviene tagliarlo a fette molto sottili. Abbinato, sempre finemente affettato, con foglioline di sedano e scaglie di pecorino di fossa, diventa un secondo piatto gustoso e nutriente. Ha aroma e sapore sapido, ma non salato.

- **Sedano nero di Trevi**

Le pazienti e secolari cure degli agricoltori locali hanno portato alla creazione di una particolare cultivar di sedano: il sedano nero di Trevi, così detto perché se lasciato crescere senza lavorazioni speciali è molto scuro e legnoso e quindi deve venire interrato per ottenerne l'imbianchimento.

Il prodotto finale è un sedano dalle coste bianche, prive dei fastidiosi "fili", molto lunghe prima del "nodo" da cui si ramificano le foglie e con un "cuore" molto polposo e tenero. Il sapore è molto pronunciato.

La coltura del sedano nero è scandita da rigorose operazioni tradizionali che seguono un vero e proprio rituale

La semina avviene con luna calante, nella quindicina della Pasqua, possibilmente il venerdì santo. È tradizione antichissima infatti che gli ortaggi seminati in tal giorno crescano più rapidamente e resistano più a lungo prima di fiorire e produrre semi diventando quindi legnosi e non più eduli.

- **Patate rossa di Colfiorito**

La patata di Colfiorito è uno dei più famosi ed apprezzati prodotti tipici dell'Umbria. Viene coltivata nel territorio circostante la piccola cittadina posta a ridosso dell'Appennino umbro-marchigiano (si tratta di una frazione del Comune di Foligno), ma non è originaria di questa zona: nonostante l'egregio adattamento a questo tipo di ambiente, la "patata rossa" tipica di Colfiorito è in realtà un tubero di provenienza olandese della varietà "desiree", introdotta in Umbria negli anni '60.

Questa eccellenza gastronomica umbra si caratterizza per la particolare forma allungata ed ovoidale, ma soprattutto per la peculiare buccia rossa e per la polpa giallo chiaro. La patata rossa viene prodotta in piccolissime quantità da piccole aziende a carattere familiare specializzate in questo tipo di coltivazione: ecco perché questo prodotto è così raro e prezioso ed anche perché questi tuberi si acquistano di preferenza sul posto, direttamente dai coltivatori, alimentando così la buona pratica dei prodotti a "chilometri zero".

- **Olio Extravergine di Oliva Umbria**

Raccontano i miti greci che per la nascita dell'olivo dobbiamo dire grazie a una dea. Fu infatti Atena, in gara con Poseidone davanti a Zeus, per trovare il dono più utile per l'umanità, che percuotendo il terreno con la sua lancia ne fece scaturire il primo albero di olive; e con quella creazione vinse la sfida con Poseidone, che invece all'uomo recava in dono il cavallo.

Tra i due doni, Zeus non ebbe dubbi a stabilire quale sarebbe stato il più utile per gli umani: l'olivo, appunto, simbolo di pace.

Ben il 90% dell'olio umbro è di qualità extra vergine, ottenuto dalla semplice spremitura delle olive coltivate dal tempo degli Etruschi sulle dolci colline assolate: i terreni argillosi-calcarei e le particolari condizioni climatiche consentono la lenta maturazione di frutti dotati tra l'altro di un tasso d'acidità molto basso.

Da secoli le colline umbre, soprattutto la fascia appenninica dove si arroccano Assisi, Spello, Bevagna, Foligno, Trevi, Campello e Spoleto sono ornate da continue coltivazioni di "piantoni" d'olivo. Da queste antiche coltivazioni nasce, grazie alla sapiente opera dei coltivatori umbri, tramandata nei secoli e già conosciuta a Romani ed Etruschi, l'olio extravergine d'oliva.

- **Tartufo Nero Pregiato di Norcia**

Le sue dimensioni variano da quelle di una noce a quelle di un'arancia, normalmente si trovano di piccola pezzatura, non sono rari quelli di media grandezza, mentre è un vero evento trovarne di grandi. Il Tartufo Nero pregiato di Norcia è di forma prevalentemente tondeggiante, assume comunque spesso forma bitorzoluta dettata dai terreni sassosi che circondano Norcia.

Il Tartufo Nero pregiato di Norcia si presenta con un colore esterno nero-violaceo raramente presenta macchie rugginose. Le verruche sono regolari e hanno faccia poligonale come quella del diamante con depressione centrale. L'interno del tartufo, la gleba, si presenta molto scura con filamenti bianchi che a contatto con l'aria scuriscono tendendo al rossiccio. Il tartufo nero pregiato di Norcia ha un profumo gradevole e aromatico che si manifesta a pieno con la cottura. Le piante cui si lega più volentieri sono: quercia, rovere, roverella, leccio.

Vini regionali

Due grandi vini (docg) su tutti:

- **Montefalco Sagrantino**

Il Montefalco Sagrantino o Sagrantino di Montefalco prende il nome dalla regione in cui ha origine e dall'unico vitigno da cui si produce. Coltivato da secoli sulle pendici delle colline umbre, il Sagrantino viene considerato autoctono, nonostante siano varie le ipotesi riguardanti la sua origine. Alcuni, infatti, lo ritengono di provenienza spagnola, altri credono sia stato importato dai primi frati francescani, altri ancora introdotto in Italia dai Saraceni. Questa Docg contribuisce in larga parte ai meriti acquisiti dalla regione umbra come produttrice di vini pregiati, già conosciuti e consumati nel Rinascimento dai papi e dai governatori.

All'esame visivo il Sagrantino di Montefalco Passito si presenta di colore rosso rubino carico, talvolta con riflessi violacei e tendente al granato con l'invecchiamento. L'odore è delicato, caratteristico, fruttato con sentore di confetture di more di rovo, frutti di bosco maturi e di bacche di ginepro, ampio, speziato, con toni leggermente eterei; il sapore è abboccato, armonico e gradevole. Il Montefalco Sagrantino Secco, invece, è di colore rosso rubino intenso, ha odore delicato, caratteristico, che ricorda quello delle more di rovo. Il sapore è asciutto e armonico.

Il Montefalco Sagrantino Passito si accompagna a preparazioni dolci a pasta non lievitata, abbastanza consistenti, in particolare pasticceria da forno, crostate con marmellate di more o di altri frutti rossi. Va bevuto come vino da meditazione o accompagnato a formaggi pecorini molto piccanti quando è invecchiato. Va degustato a una temperatura compresa fra i 14 e i 16°C, in calici per vini dolci passiti, dal terzo all'ottavo anno dopo la vendemmia e oltre. Nella versione Secco, il Montefalco va abbinato a grandi arrostiti, cacciagione, selvaggina da pelo e formaggi a pasta dura e va servito a una temperatura di 18-20°C in calici ballon.

- **Torgiano Rosso Riserva**

Il Torgiano Rosso Riserva è conosciuto e apprezzato in tutto il mondo. La vocazione alla coltivazione della vite della zona di produzione dipende principalmente da fattori climatici: Torgiano, infatti, è situato su un piccolo rilievo di 310 metri sul livello del mare, dove la piovosità si concentra in primavera e autunno, mentre la stagione estiva, particolarmente secca, permette l'alto svolgimento del grado zuccherino dell'uva. Al momento del consumo, il Torgiano Rosso Riserva deve presentare le seguenti caratteristiche: colore rosso rubino, con riflessi granata-arancio, limpido e brillante; odore vinoso e delicato, intenso, persistente, fruttato di mora, prugna matura e ciliegia, con note che ricordano il cacao, con aroma di legno di rovere e di spezie, floreale, sentori complessi ed evoluti di liquirizia e di caffè tostato, ampio e molto fine; sapore asciutto, armonico, di giusto corpo, secco, caldo, abbastanza morbido e fresco, giustamente tannico, equilibrato. La gradazione alcolica è di 12

- 13 gradi. Il Torgiano Rosso Riserva va degustato assieme a preparazioni strutturate, principalmente primi piatti saporiti, carni rosse e scure (selvaggina), cotte allo spiedo, alla griglia o al forno. È particolarmente indicato con piccioni e palombi selvatici allo spiedo, con salsa ghiotta alla spoletina, fagiano arrosto farcito con tartufo nero di Norcia, lepre alla cacciatora, cinghiale in salmì e formaggi saporiti stagionati.

I segreti e la tradizione culinaria nelle ricette dell' UMBRIA

- **Lenticchie di Castelluccio di Norcia in purea con agnello scottadito**
- **Paté alla ghiotta con Prosciutto di Norcia**
- **Scaloppine alla perugina**
- **Spaghetti alla norcina**
- **Penchi o “strascinati” di Cascia**
- **Riso e verza con il guanciale di Gubbio**

- **Lenticchie di Castelluccio di Norcia in purea con agnello scottadito**

Piatto dal gusto unico per sapori e profumi. Solo le lenticchie di Castelluccio di Norcia riescono ad avvolgere il sapore dell'agnello in un gusto morbido, delicato e soave.

Ingredienti e dosi per 4 persone

500 gr di Lenticchie di Castelluccio di Norcia ben nettate e lavate
60 gr di pancetta magra tagliata a dadini
40 gr di burro mescolato con un cucchiaino di farina
3 cucchiai d'olio
1 spicchio d'aglio schiacciato
3 foglie di alloro
1 cucchiaino d'aceto
sale e pepe

Per l'agnello scottadito

12 costolette di agnello
1 spicchio di aglio
olio d'oliva
sale, pepe
1 rametto di rosmarino
1/2 bicchiere di vino bianco

Preparazione

Mettiamo in abbondante acqua le lenticchie per ammorbidirle, lasciandovele per alcune ore.

Tagliamo a dadini la pancetta e mettiamola in un tegame con l'olio, lo spicchio di aglio e le foglie di alloro. Facciamo imbiondire il tutto.

Togliamo l'aglio e l'alloro, scoliamo le lenticchie e versiamole nella pentola. Facciamo insaporire per qualche istante e condiamole con sale e pepe. Ricopriamo abbondantemente le lenticchie con acqua e lasciamo cuocere a fuoco lento fino a quando le lenticchie non saranno tenere.

Terminata la cottura aggiungiamo il burro impastato con la farina mescoliamo per qualche minuto, per ultimo versiamo l'aceto e lasciare bollire ancora per un minuto. La purea deve riuscire piuttosto densa. Qualora risultasse troppo liquida farla rapprendere lasciandola ancora sul fuoco il tempo necessario.

Prepariamo lo scottadito d'agnello mettendo in una teglia da forno le costolette con poco olio di oliva, uno spicchio di aglio, sale, pepe e rosmarino.

Cuociamo a forno già caldo a 180°, avendo cura di bagnare la carne con vino bianco a metà della cottura.

Disponiamo la purea di Lenticchie di Castelluccio di Norcia sul piatto di portata affiancata alle costolette ben calde di forno.

- **Paté alla ghiotta con Prosciutto di Norcia**

Norcia, cittadina del sud-est della regione, è riconosciuta come la culla tradizionale della salumeria italiana, diventando quasi sinonimo di salumeria. Nelle 'norcinerie' locali abbondano gli insaccati, salsicce, coppe, soppressate, mortadelle e prosciutti. La 'ghiotta' non è altro che la leccarda sottostante allo spiedo, messa per raccogliere succhi di carne e grasso. Un paté quindi ricco di succhi e di sapori.

Ingredienti e dosi per 4 persone

300 g di fegatini di pollo
150 g di Prosciutto di Norcia
3 spicchi di aglio
3 bacche di ginepro
1/2 bicchiere di vino bianco secco
1/2 bicchiere di vino rosso
8 fette di pane abbrustolito
50 g di olive verdi snocciolate
150 g di burro
olio di oliva
aceto
3 foglie di salvia
1 rametto di rosmarino
sale e pepe nero

Preparazione

Puliamo i fegatini, facciamoli a pezzi grossolani. Mettiamo al fuoco una padella con olio extravergine di oliva e gli spicchi di aglio. Quando hanno preso colore togliamoli.

Mettiamo i fegatini nella padella e facciamoli rosolare. Aggiungiamo 50 g di Prosciutto di Norcia tritato, tre foglie di salvia, le olive, il rosmarino, il ginepro, il sale e il pepe. Bagniamo con il vino e cuociamo per circa 20 minuti.

Togliamo dal fuoco e attendiamo che i fegatini perdano di bollore. Togliamo la salvia, il rosmarino e il ginepro. Passiamo tutto il resto al mixer compreso il fondo di cottura. Aggiungiamo il burro a temperatura ambiente quando il paté sarà tiepido.

Rosoliamo delicatamente le rimanenti fette di Prosciutto di Norcia in una padella con una noce di burro. Prendiamo uno stampo per paté e foderiamolo con le fette di Prosciutto di Norcia rosolate. Poi riempiamolo con il paté. Mettiamo in frigorifero per almeno due ore prima sfilare il paté dallo stampo e portarlo in tavola accompagnato da crostini caldi.

- **Scaloppine alla perugina**

Modo semplice e veloce, ma gustoso e piacevole, con cui vengono fatte le scaloppine a Perugia.

Ingredienti e dosi per 4 persone

4 fettine di vitello
50 gr di prosciutto crudo
1 fegatino di pollo
4 filetti di acciughe
1 cucchiaio di capperi sottaceto
mezzo limone
olio d'oliva
aglio
salvia
sale e pepe

Preparazione

Tritiamo il prosciutto, il fegatino, le acciughe, i capperi e l'aglio.
Insaporiamo il composto in una padella con dell'olio, aggiungiamo la salvia e la buccia del limone grattata.
Mettiamo poi la carne, facciamola rosolare e dopo averla salata e pepata versiamo il succo del limone.
Lasciamo cuocere ancora per qualche minuto e dopo aver tolto la salvia, serviamo.

• Spaghetti alla norcina

Un primo piatto tipico dell'Umbria, in particolare della città di Norcia, patria del prelibato tartufo nero. Sapore forte e aroma delizioso.

Ingredienti e dosi per 4 persone

350 g di spaghetti
150 g di tartufo nero
2 filetti di acciuga
1 spicchio d'aglio
Foglie di prezzemolo
olio extravergine d'oliva
Sale e Pepe

Preparazione

Puliamo il tartufo eliminando i residui di terra.

Tagliamone qualche scaglia da tenere da parte e grattugiamo finemente tutto il resto.

Soffriggiamo l'aglio in una padella antiaderente con l'olio. Una volta dorato l'aglio, rimuoviamolo dalla padella, aggiungiamo le acciughe dissalate, spezzettiamole con una forchetta e mescoliamo.

Aggiungiamo il tartufo grattugiato, facciamo cuocere a fiamma debole per alcuni minuti, fino a quando non avremo ottenuto un sughetto omogeneo, dopodiché condiamo con sale e pepe e spegniamo la fiamma, tenendo il sughetto al caldo.

Nel frattempo abbiamo fatto cuocere gli spaghetti in abbondante acqua salata; scoliamoli al dente e versiamoli nella padella con il condimento. Mantechiamo per bene gli spaghetti alla norcina e serviamoli guarniti con le scaglie di tartufo tenute da parte e qualche foglia di prezzemolo fresco.

Prima di impiattare la preparazione facciamola riposare in pentola chiusa per un paio di minuti, al fine di favorire il connubio di sapori tra la pasta e la salsina di tartufo.

Spolverizziamo gli spaghetti alla norcina con del pecorino grattugiato di Norcia.

- **Penchi o “strascinati” di Cascia**

Penchi (pasta casareccia abbastanza simile alle pappardelle ma più spessa) in un “carbonaresco” intingolo a base di guanciale di maiale, salsiccia di carne, uova e pecorino grattugiato.

Ingredienti e dosi per 4 persone

Per la pasta:

400 gr di farina
4 uova
sale

per il sugo:

100 gr di guanciale di Gubbio
150 gr di salsiccia
4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
2 uova
100 gr di pecorino piccante grattugiato
sale e pepe nero.

Preparazione

Su un tagliere impastiamo la farina con le uova fino ad ottenere una pasta liscia che stenderemo abbastanza spessa con il mattarello. Tagliamo una sorta di pappardelle larghe circa 2 millimetri e facciamole seccare per una mezz’oretta.

Tagliamo a dadini la pancetta e facciamola rosolare con l’olio, poi aggiungiamo la salsiccia sminuzzata e continuiamo a far rosolare per dieci minuti.

A parte sbattiamo le uova in una terrina con il sale, il pepe e il pecorino.

Scoliamo i penchi al dente e facciamoli saltare nella padella assieme alla pancetta e alla salsiccia.

Versiamo i penchi nella terrina con l’uovo. Mescoliamo bene e serviamo caldissimo.

- **Riso e verza con il guanciale di Gubbio**

Gioia per la vista, una delizia per il palato, una poesia per l'olfatto nel piatto più tradizionale della città di Gubbio.

Ingredienti e dosi per 4 persone

1 verza da circa 1 kg
300 gr di riso
1 carota
1 gambo di sedano nero di Trevi
1 cipolla
100 grammi di guanciale di Gubbio
olio extravergine di oliva
sale e pepe nero.

Preparazione

Mettiamo a scottare la verza tagliata a listarelle per pochi minuti in acqua salata bollente.

Scoliamola e teniamola in caldo, conservando l'acqua di bollitura.

A parte prepariamo un trito con sedano, carota e cipolla, e facciamo soffriggere con l'olio e il guanciale tagliata a dadini.

Quando il soffritto sarà dorato aggiungiamo la verza e facciamo insaporire per un quarto d'ora.

Uniamo il riso e portiamolo a cottura aggiungendo quando serve qualche cucchiaio di acqua di bollitura della verza. Saliamo e pepiamo.

Servite con un filo di olio crudo EV di oliva umbro e un poco di pecorino grattugiato.