I SAPORI DELLA IMENORIA



Regione Umbria

Progetto F.I.L.I. Azione 2 - Filo d'olio



UNIVERSITÀ DELLE TRE ETÀ UNITRE DI AMELIA

e sezioni di Attigliano, Calvi e Otricoli Lugnano in Teverina

I SAPORI DELLA MEMORIA

Regione Umbria L. R. 14/2012 Norme per l'invecchiamento attivo Bando 2014/2015 Progetto F.I.L.I. Azione 2 - Filo d'olio

Patrocini:

Comuni di Amelia, Attigliano, Lugnano in Teverina e Otricoli

Partner operativi:

Slow Food Terre dell'Umbria Meridionale, Ostello Giustiniani di Amelia, Pro Loco di Montecampano Pro Loco di Lugnano in Teverina, Centro Sociale "l'Incontro" di Otricoli, Pro Loco di Attigliano Unicoop Tirreno

A cura di:

Mara Quadraccia, Presidente Unitre di Amelia e responsabile del progetto Carla Chiuppi, fiduciaria Slow Food e docente corsi di Amelia, Lugnano in Teverina e Otricoli







volume stampato su Cyclus Offset carta offset 100% riciclata, non patinata

Finito di stampare nel mese di maggio 2016 impaginati gafici: Analogie, Terni (www.analogie.info)

FILO D'OLIO

La preparazione dei cibi è un impegno quotidiano e rituale ancora vivo nella nostra cultura, regolata dai profondi legami con un calendario stagionale e religioso; vi è tuttavia il rischio che il paziente apprendimento fra le mura domestiche venga abbandonato a favore di modelli e contest televisivi. Ricette e procedure di preparazione fanno parte di un bagaglio familiare depositato nella memoria personale e documentato nei quaderni di appunti, spesso gonfi di foglietti scritti velocemente

L'olio, ingrediente principe di molte delle nostre ricette, è il filo conduttore a cui ci siamo ispirati.

Saper spiegare come si esegue un piatto viene talvolta affidato all'esecuzione sapiente di chi lo ha eseguito in varie e ripetute occasioni, inconsapevoli di tecniche e procedure che potrebbero migliorare l'esecuzione e i risultati.



l'Azione 2 "Filo d'olio" del progetto F.I.L.I. (Formare, Imparare, Lavorare, Interagire) ha fornito la possibilità di organizzare tre corsi diversi nelle sedi di Amelia, Attigliano e Otricoli, con il partenariato operativo di Ostello Giustiniani, Pro Loco di Attigliano e Lugnano in Teverina e Centro Sociale "l'Incontro" di Otricoli.

LE RICETTE DELLA **TRADIZIONE FAMILIARE** E LOCALE **SONO STATE** INTEGRATE **CON TECNICHE**

In Amelia, Otricoli e Lugnano in Teve-

rina le lezioni teoriche e pratiche sono state tenute da Carla Chiuppi, fiduciaria della condotta Slow Food Terre dell'Umbria meridionale: le ricette della tradizione familiare e locale sono state integrate con tecniche rispondenti ad nuova e necessaria attenzione verso i prodotti a km zero e i preparazioni più attente al mantenimento della qualità dei cibi.

"La giornata delle mille culture", in-RISPONDENTI contro e confronto gastronomico fra le oltre 33 nazionalità presenti ad Attigliano, che si svolge ogni anno in agosto, ha offerto un'ottima integrazione fra presentazioni di piatti locali con piatti etnici.

Ritrovarsi intorno ad un tavolo per impastare, oppure davanti a forno o fornelli per procedere alla cottura confrontandosi e discutendo su metodi, tempi e modalità di esecuzione è stato uno degli ingredienti base che hanno fatto la differenza nella redazione di questo piccolo ricettario. Fra i pochi ingredienti disponibili anche sulla tavola più povera, le sue qualità organolettiche ne fanno ottimo condimento per le pietanze sia calde che fredde e un salubre sostituto dei grassi animali anche nella preparazione dei dolci. La produzione e l'uso hanno risentito degli eventi storici, con minore o maggiore consumo a seconda dei periodi di crisi o di sviluppo.

Bisogna essere misurati nella quantità e attenti nei procedimenti se non si vuole quastare la qualità e il sapore dei piatti. L'olio extra vergine di oliva, conservato nei ziri di acciaio, viene poi messo in bottiglie di vetro scuro, per evitare l'ossidazione provocata dalla luce; le bottiglie devono essere ben tappate per non far passare l'aria che ne sciuperebbe gli aromi e tenuto lontano da fonti di calore. Per i fondi di cottura va usato con parsimonia facendo attenzione a scaldarlo leggermente prima di aggiungere gli altri ingredienti. Nelle minestre e nelle zuppe è preferibile aggiungerlo a crudo, negli arrosti allo spiedo va versato a filo e possibilmente raccolto in un recipiente sottostante per non provocare fumi. Per le cotture in forno è bene mettere un recipiente con acqua sul ripiano sottostante l'arrosto. Nelle verdure l'olio va messo dopo il sale che altrimenti non si scioglierebbe.

L'OLIO: IL LUNGO FILO DI UNA STORIA

"Chi ara l'olivo, chiede il frutto; chi lo concima prega di darlo; chi lo pota lo costringe a darlo"

(Columella, Res Rustica, V, 9-15)

Un ramoscello d'olivo venne portato a Noè dalla colomba per annunciargli la presenza della terra riemersa dopo il diluvio universale. Dai due ramoscelli piantati vennero tratti i bracci della croce per cui l'olio ricavato dalle olive è considerato sacro.

La coltivazione dell'olivo, introdotta nell'VIII sec. a. C. dai Fenici nella Magna Grecia, quindi dai coloni greci nel Lazio e in Etruria nel VII sec., ha assommato fin dalle origini il valore economico a quello simbolico e religioso.

Eracle Dattilo piantò ad Olimpia un bosco di oleastri, istituendo i giochi in onore di Zeus; i vincitori venivano onorati con una pioggia di foglie e una corona di rami di olivo.

Atena vinse la contesa fra gli dèi piantando un olivo in cima all'acropoli per cui la pianta divenne sacra e inviolabile, simbolo di sapienza e luce divina.

I Romani limitarono inizialmente la coltura dell'olivo alla penisola italica in considerazione del valore economico e di quello di "tributo d'onore alla maestà romana".

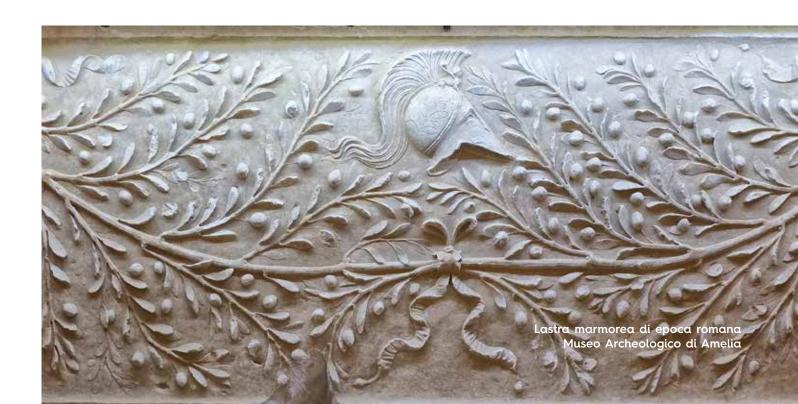
L'olio, prodotto nelle "villae" rustiche, costruite lungo le vie fluviali del Tevere e del Nera, era suddiviso in cinque tipologie: "ex albis ulivis" prodotto dalle olive verdi, "oleum viride", da olive un po' più mature, "oleum maturum", da olive mature, "oleum caducum", da olive cadute a terra, "oleum cibarium", da olive appassite.

Ad Otricoli, fra Umbria, Sabina e Via Flaminia, si costruì sul Tevere il Porto dell'Olio, come attestato da un peso in pietra con iscrizione riferita al "dispensor lignarius", l'addetto ai carichi di legna. Le merci arrivavano a Roma, dove l'olio umbro, contenuto nei dolii, era particolarmente apprezzato.

Le olive, parte della alimentazione, venivano trattate con una soluzione di idrossido di sodio e di potassio, poi schiacciate, quindi risciacquate frequentemente e conservate in recipienti di terracotta con acqua, spezie e aceto.

Nel "De re coquinaria", raccolta di ricette del III sec. d. C. attribuite al famoso cuoco Apicio, si parla dell'olio come ingrediente necessario per salse, zuppe e fritture.

E' noto l'uso dell'olio per la cura del corpo, per il benessere fisico, e nella farmacopea; Plinio il Vecchio (I sec. d. C.) parla inoltre del potere astringente delle foglie di olivo. Simbolo di Pace e Prosperità il mattino delle Calende di gennaio i bambini andavano di casa in casa offrendo un ramoscello di ulivo e un pugno di sale con queste parole: "Gaudio e letizia siano in questa casa".



La decadenza dell'Impero portò alla iniziale limitazione delle esportazioni e alla necessità di importazione dalle provincie per garantire la distribuzione al popolo come simbolo di potenza dell'imperatore. Diffuso era anche l'uso di olii meno pregiati per le lampade e le lucerne, come lubrificante e per la lavorazione della lana mentre dal IX sec. ha inizio l'utilizzo per la produzione di saponi.

Dopo la decadenza, questa coltura riprese nel XII sec., grazie soprattutto agli ordini monastici che fornirono un nuovo impulso all'estrazione del succo d'oliva per svilupparsi di nuovo nel Rinascimento con l'obbligo per i coloni di piantare olivi, oltre a viti e alberi da frutto, pratica incoraggiata dal governo pontificio fino al XVIII sec.

Sulla tavola medievale se ne faceva un uso molto parsimonioso e solo nelle tavole dei ceti alti l'olio veniva consumato come condimento per cibi, o in alternativa al grassi animale, nei giorni di magro e di quaresima. Tra il Seicento e il Settecento la coltivazione dell'olivo subì una crisi a causa delle guerre. Napoleone, negli anni 1811-1813, stabilì premi per tutti coloro che avevano introdotto l'avvicendamento in agricoltura o avevano coltivato la colza, o posto a dimora e coltivato, per almeno 4 anni, 400 alberi d'olivo.

Nei primi decenni del Novecento con la mezzadria, ai contadini venne concessa la metà dei prodotti agricoli ma, per quanto riguarda le olive, il mezzadro doveva consegnarne al padrone, secondo molti patti colonici, fino all'80-85%. Il frantoio, metodo più antico per la estrazione dell'olio, con lo sviluppo del commercio e della produzione, venne impiantato presso i corsi d'acqua: i primi mulini idraulici furono costruiti nelle forme sopravvissute fino ad oggi ed in uso fino ai primi anni del 1950, con l'utilizzo delle sportine o fiscoli per la spremitura e la produzione di olio e sansa.

Le macchine utilizzate oggi per la molitura possono essere frantoi a macine o molazze, frangitori a cilindro o a martello. L'utilizzo delle molazze risulta il sistema migliore mentre l'uso dei frangitori può portare ad un certo riscaldamento delle paste, deteriorando in parte le caratteristiche organolettiche dell'olio di oliva. Nell'operazione di molitura molto importante è il controllo della temperatura, che non deve superare i 27°C. Nei frantoi a molazza i tempi di lavorazione sono intorno ai 30 minuti, mentre con i frangitori sono nell'ordine di un minuto.

Molti sono i reperti che si trovano nei luoghi sede dei nostri corsi. Ad Amelia, a 1 km dal centro storico, nel corso di lavori per la variante esterna in loc. San Giovanni, è emersa una lastra marmorea di epoca romana e di ottima fattura con fronde di ulivo complete di frutti, un elmo con figura di animale mitologico e due protomi di ariete laterali.

Nel museo di Amelia e nell'Antiquarium di Lugnano in Teverina si possono vedere resti di contenitori per olio, dolii e anfore, unquentari e strigili.

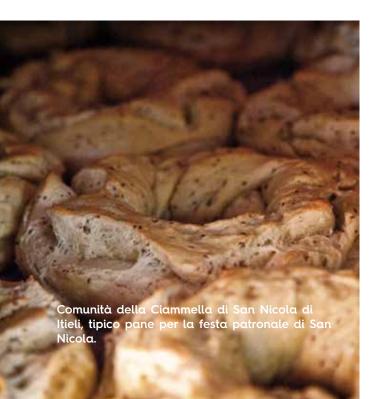
Mara Quadraccia



PRATICA E ARTE DEL CUCINARE

Perché condurre un laboratorio di cucina per donne e uomini che già da anni preparano il loro cibo quotidiano?

La domanda è stata la prima che mi sono posta, nel momento in cui abbiamo cominciato a dare corpo a questo progetto che riveste un ruolo partico-



lare nell'insieme dei corsi del progetto F.I.L.I. La presenza dell'associazione Slow Food, nel progetto, di cui sono attualmente fiduciaria, è stata strategica ed è stata il mezzo per dare la risposta immediata alla domanda: volevamo creare un laboratorio dove donne e uomini di età diverse potessero incontrarsi e condividere la propria esperienza, acquisire la capacità di trattare in cucina, nel migliore modo possibile, una materia prima di qualità.

Per riuscire a farlo, un tempo era sufficiente ripetere i movimenti visti in casa dai familiari, che tramandavano così l'arte del cucinare: questo è stato, per molti anni, l'unico modo di apprendere i saperi, i segreti di ogni ricetta. Oggi che quasi più nessuno ha il tempo di cucinare e tanto meno di insegnare, nasce l'esigenza di acquisire i rudimenti di un'arte complessa, con nuovi strumenti. Si tratta di studiare i gesti e capirne le motivazioni, senza ripeterli in maniera meccanica.

Si può compiere per anni un movimento sbagliato, per poi accorgersi che la

stessa cosa si poteva fare, con meno fatica e meglio, utilizzando sistemi più consoni.

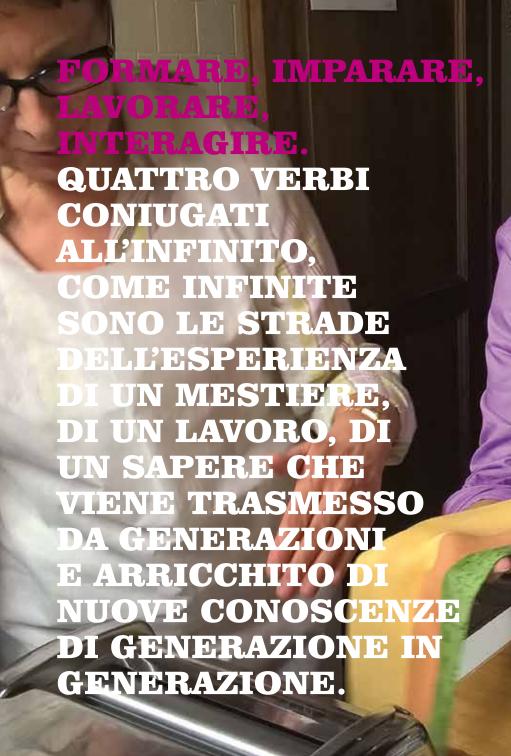
Si tratta anche di capire quali trasformazioni chimico-fisiche avvengano durante una preparazione, applicando particolari tecniche di lavoro o di cottura, al fine di governare i processi culinari, senza bisogno di affidarsi a spiegazioni "magiche" o a luoghi comuni tanto radicati quanto sbagliati.

Il corso di cucina nasce guindi con l'idea di impiegare il moderno sapere per esaltare al massimo la piacevolezza dei cibi. Non occorre avere macchinari professionali e ultramoderni, ma è importante conoscere gli strumenti di lavoro in modo tale da ottenere i migliori risultati possibili. La scelta di un coltello non sarà più casuale, la selezione delle pentole, in base alla forma e al materiale, non avverrà più in maniera empirica, la qualità di un soffritto diventerà basilare per la riuscita di un piatto, il tipo di cottura non sarà affidato all'estro del momento ma dipenderà dal prodotto da cucinare.



Condividere le nostre tradizioni, le ricette che ci sono state tramandate dalle nostre nonne, ma anche acquisire strumenti per districarsi nel mondo dei consumi e ancora, saper leggere le etichette, servirsi da piccoli produttori locali, comprare prodotti di stagione, saper scegliere le materie prime, partendo dalla conoscenza del proprio territorio. Queste sono le linee che ci hanno guidato per preparare insieme il nostro cibo: Buono, Pulito e Giusto.

Carla Chiuppi





Formare, imparare, lavorare, interagire. Quattro verbi coniugati all'infinito, come infinite sono le strade dell'esperienza di un mestiere, di un lavoro, di un sapere che viene trasmesso da generazioni e arricchito di nuove conoscenze, di generazione in generazione.

Il progetto F.I.L.I. ha raccolto questi saperi e li ha messi a disposizione di tutti, in una serie di corsi attraverso i quali i partecipanti hanno potuto riscoprire le attività manuali e il gusto del fare. Lavorando insieme per la realizzazione di prodotti e manufatti è stato riannodato il dialogo e il confronto fra generazioni, scoprendo la capacità di saper spiegare un processo e raccontare un'esperienza, di tramandare la tradizione culinaria attraverso la preparazione di cibi e piatti. Il racconto del cibo ha permesso di esperire confronti tra culture diverse e valorizzare i sapori delle donne e le loro arti in cucina.

Filo da ricamo, filo d'olio, filo di lana, filo della rete, filo del discorso e filo della memoria: queste le "azioni", i laboratori del progetto F.I.L.I.: la cucina della nostra tradizione, il ricamo, la maglia, la ceramica, l'informatica, la scrittura creativa ed il racconto, la memoria di tutte queste esperienze: il racconto delle mani.

Ed ecco che la tradizione del ricamo, libera dall'urgenza antica di impreziosire corredi ed arricchire tessuti poveri, diventa sapere prezioso, elemento

di arredo, o richiamo al trend: tende, camicie, tovaglie e complementi della tavola. Le mani lavorano ed imparano mentre si scambiano esperienze, si raccontano le storie di quando si era bambini e a ricamare si andava dalle suore, spesso uniche depositarie di questo sapere; e il ricordo di quell'esperienza ha un posto speciale fra le momorie dell'infanzia.

Ecco che la maglia si reinventa in nuovi usi e forme, acquista altri volumi e occupa spazi diversi.

Ecco che la cucina collega le antiche ricette con un nuovo modo di cucinare che si riappropria della genuinità degli ingredienti, riproponendo le ricette della nostra tradizione: il semplice movimento di impastare diventa allora una "lotta" che si ingaggia con la pasta, una lotta fisica, un movimento che dà benessere, che scarica le nostre energie. Così anche l'impasto del pane va lasciato "respirare", e vengono riproposte le ricette che scandivano il calendario della nostra infanzia: frittelle di San Giuseppe, pizze di Pasqua, "pizzarelle", utilizzando i consigli delle anziane cuoche

IL PROGETTO 动中内侧 ATTRAVERSO LE SUE AZ CREA U TERRENC DI LAVORO COMUNE, UN LABORATORI FORMAZIONE, **MA ANCHE DI CONDIVISIONE DI ESPERIENZE**

che sono rimaste le uniche depositarie di questo patrimonio culinario.

Mani veloci, mani segnate dal tempo e dal lavoro che insegnano a mani più giovani, mani che imparano a riscoprire l'importanza di esprimere la creatività, di "fare" di "realizzare" qualcosa che sia frutto di un'esperienza individuale ma condivisa.

Il progetto F.I.L.I., attraverso le sue azioni, ha creato un terreno di lavoro comune, un laboratorio permanente di formazione, ma anche di condivisione di esperienze altrimenti affidate alla memoria di pochi, che devono invece divenire patrimonio di molti.

Cristina Caldani



Il laboratorio di Amelia è stato svolto in due sessioni: da settembre a dicembre e da febbraio ad aprile.

Ad ogni due lezioni di teoria ha fatto seguito, l'incontro pratico con la sperimentazione delle tecniche e delle conoscenze acquisite, attraverso la realizzazione dei piatti, nelle cucine delle associazioni partner: Ostello Giustiniani di Amelia e Pro loco di Montecampano.

Presentazione del corso e lezione sul pane, pasta fresca e pizza, scelta degli ingredienti,tempi e tecniche di cottura.

Ricette e appunti per la scelta delle farine e delle procedure tecniche

Lezione pratica e condivisione delle ricette personali di ciascun partecipante

Il Mercato della Terra organizzato da Slow Food, Comune di Amelia e produttori locali è una opportunità per un acquisto "buono, pulito e giusto".

L'attenta e consapevole lettura delle etichette permette, sempre e comunque, di reperire buoni prodotti sugli scaffali della distribuzione commerciale tradizionale.



1438 settembre 9 Ad Amelia, Giacomo e Giacomuccio, figli di Antonio hanno una cucina ben attrezzata per pasti ricchi e abbondanti.

unam caldariam magnam de ramine capacitatis duarum salmarum vel circha unam caldariam capacitatis unius barilis unam caldariam capacitatis II broccharum unam caldaroççam duos caldarellos de quibus unus est fractus duas conchas raminis tres padellas magnas et unam padellam parvam duas tiellas raminis unum caputfocum ferri et III spitales ferri unum grascialum (coppa grano, olio...) unum spidum unam tobaliam et III tabaaliectos

XII scudellas peltri et III salsarolos unam archam unum vascellarium de ligno unum mortaiolum metalli cum pistatorio de ferro XVIIII incisorios et taglierectas XX scudellas de ligno II salmas grani et I salma ordei (orzo)

unum piactellum peltri logratus

duos piactellos magnos peltri

Archivio di Stato di Terni, Archivio notarile di Amelia, vol. 28 c.51 r.v.

PANE, PASTA FRESCA E PIZZA

Differenze tra le farine di grano 00, 0, 1, 2 e integrale

FARINA 00 questa farina è la più raffinata ottenuta grazie alla macinazione del chicco di grano di cui si eliminano tutte le parti migliori a livello nutrizionale: germe (ricco di vitamine, sali minerali e aminoacidi) e crusca (ricca di fibre). Risultato? Rimane solo l'amido, ovvero carboidrati semplici ricchi di zuccheri. In sostanza mangiamo qualcosa che non dà quasi nulla al nostro organismo ma che al contrario contribuisce al rialzo della alicemia.

FARINA 0 farina un po' meno raffinata della precedente ma che ugualmente ha perso gran parte dei suoi principi nutritivi, contiene comunque una piccola percentuale di crusca.

FARINA 1 meno raffinata delle due precedenti, possiede una percentuale maggiore di crusca.

FARINA 2 è conosciuta anche come farina semi-integrale; mantiene buone caratteristiche nutrizionali ed è più facile da utilizzare rispetto alla farina integrale. E' un buon compromesso per chi non vuole passare direttamente all'integrale.

FARINA INTEGRALE la migliore in assoluto, soprattutto se macinata a pietra e quindi senza subire surriscaldamento che potrebbe limitarne i principi nutritivi. E' questa la vera farina, quella che si utilizzava anticamente prima che si scoprisse come l'estrema raffinazione portasse ad un farina più sottile che dava un pane più bianco e morbido. La farina integrale contiene tutte le parti del chicco ed è per questo un alimento completo.

Purtroppo i nostri palati ormai si sono abituati (o meglio assuefatti) ai sapori raffinati, non è facile tornare indietro ma si puo'! Il mio consiglio è quello di provare e sperimentare inizialmente almeno una miscela tra farine per fare pane e pasta in casa. Buona cosa è poi imparare ad utilizzare, a seconda di quello che si vuole preparare, farine di altro genere: riso, mais, grano saraceno, grano duro, orzo, miglio, ecc. Se non volete distanziarvi troppo dal classico, iniziate con la farina 2 e i risultati non vi scoraggeranno!

LA FARINA DI GRANO TENERO (tenero perché è un tipo di grano che si rompe facilmente) ha un aspetto polverulento, impalpabile, con granuli piccoli

a spigoli tondeggianti; è di colore bianco e deriva dal grano tenero. L'impasto ottenuto dalla farina di grano tenero presenta una estendibilità buona, una tenacità medio-bassa e solitamente viene impiegata nella panificazione e prodotti lievitati, come i dolci (torte, biscotti, brioches) o le pizze, ma anche nella produzione di pasta fresca e pasta all'uovo. La farina di grano tenero contiene meno proteine rispetto alla farina del grano duro ed ha un assorbimento di acqua

minore rispetto alla farina di grano duro.

LA SEMOLA DI GRANO DURO viene ottenuta dalla prima macinazione del grano duro, un tipo di grano che si rompe difficilmente, e possiede una grana grossolana, a spigoli netti, di colore giallo-ambrato. Questo colore, che dipende dalla varietà di grano impiegato, si trasmette ai prodotti, donando loro un colore più scuro rispetto ai prodotti fatti con farina di grano tenero. L'impasto ottenuto dalla semola di grano duro presenta, al contrario della farina di grano tenero, una estendibilità minore e una tenacità alta, il che la rende buona sia per la panificazione (è infatti molto usata nella produzione del pane casereccio e industriale) che per la produzione di pasta. Dalla seconda macinazione della semola di grano duro si ottiene la semola rimacinata, farina di grano duro con grana meno accentuata, sempre impiegata nella panificazione e produzione di pasta.

LA PASTA FRESCA

Notizie sulla fresca pasta e dimensioni

IMPASTO SEMIRICCO PER PASTE COLORATE

200 g di farina 0 100 g di semola rimacinata 2 uova grandi 150 g di spinaci (70 g cotti) o 60 g di concentrato di pomodoro

IMPASTO PER PASTE RIPIENE

300 g di farina 0 100 g di semola rimacinata 4 uova grandi

${\bf IMPASTO} \ {\bf RICCO} \ {\bf PER} \ {\bf TAGLIATELLE}, \ {\bf PAPPARDELLE}, \ {\bf FETTUCCINE}$

500 g di farina 0 6 uova grandi

IMPASTO PER PASTE ACQUA E FARINA

540 g di farina 0 e semola di grano duro 250 g di acqua

LE PIZZA

1 kg di farina 0 o altro tipo di farina 700 g di acqua 25 g di lievito di birra, oppure 7 g di lievito secco di birra, oppure 250 g di pasta madre.

COME AUTO PRODURRE LA PASTA MADRE

Anzitutto è doveroso fare una premessa: la pasta madre è un insieme di moltissimi lieviti e batteri, un concentrato di biodiversità pieno di vita, molto più vitale e forte di quanto si pensi. Possiamo trovare, quindi, diverse tipologie di paste madri: quelle solide, quelle liquide, quelle a base frumento, a base segale, quelle prodotte utilizzando come starter buccia di mela, yogurt, frutta secca. La procedura prevede tre fasi



1) 200 G.DI FARINA TIPO "0" BIOLOGICA 100 G. DI ACQUA TIEPIDA

FACOLTATIVO 1 cucchiaino di miele biologico (il miele in questo caso serve a dare una mano nel far partire la fermentazione, in quanto composto da zuccheri semplici più facilmente "attaccabili" dai microorganismi) Impastate tutti gli ingredienti per bene, fino ad ottenere una piccola palla morbida e liscia. Riponete questo primo impasto in una ciotola coperta da un panno umido e lasciatelo riposare a temperatura ambiente (tra i 18 e i 25 gradi) per 48 ore. Trascorse queste 48 ore noterete che qualcosa è già successo: l'impasto si è leggermente gonfiato e sono comparsi i primi alveoli

2) 200 G DELL'IMPASTO PRECEDENTE 200 G DI FARINA, 100 G DI ACQUA TIEPIDA

stemperate l'impasto precedente nell'acqua tiepida e una volta sciolto per bene aggiungete la farina. Procedete dunque come al punto precedente, fino ad ottenere un nuovo impasto ben modellato. Avete appena eseguito quello che si chiama "rinfresco", cioè avete dato da mangiare nuovi zuccheri semplici e complessi ai vostri lieviti. Coprite e fate riposare per altre 48 ore.

Continuate questa procedura di "rinfresco" per almeno una/due settimane, finché il vostro impasto non sarà in grado di raddoppiare il suo volume in circa 4 ore.

Terminato questo processo, la vostra pasta madre è pronta per essere utilizzata per produrre il vostro pane. Si conserverà in frigorifero in un vasetto di vetro anche per più di una settimana, tra un rinfresco e l'altro.

PROPORZIONI PER IL PANE CON PASTA MADRE

1 kg di farina

150 g di pasta madre (può essere maggiore la quantità, in base alla forza acquisita dalla vostra pasta. Più è debole più deve essere la quantità)

700 ml di acqua





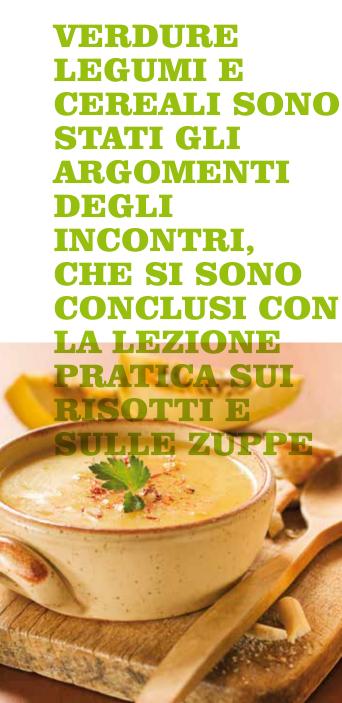
PAN BRIOCHE ALLE VERDURE

ingredienti 500 g di farina, 25 g di lievito di birra, ½ bicchiere di latte ½ bicchier d'acqua, ½ cucchiaino di zucchero, 80 g di olio evo, 2 uova, sale, la verdura che vi piace!

Scaldare il latte con l'acqua e sciogliere il lievito, impastare tutti gli ingredienti e impastare fino ad ottenere un impasto morbido ma non appiccicoso. Lasciare lievitare per due ore, minimo!

Stendere e riempire a piacimento! Far lievitare di nuovo 40/45 min. e infornare.

Cuocere per 25/30 min. a 180°.



CREMA DI ZUCCA CON CAPRINO E SEMI TOSTATI

ingredienti 1kg di zucca, 100 g di formaggio caprino fresco, 3 cl di panna fresca o latte intero, 2 rametti di rosmarino, noce moscata q.b., 4 rametti d'erba cipollina olio evo, q.b. sale e pepe q.b.

Tagliate la zucca in otto parti e disponetela su una teglia: condite con il rosmarino, un filo di olio, cospargete con un pizzico di sale e cuocete in forno a 160°C per circa 1 ora.

A discrezione, è possibile tagliare alcune fette di zucca molto sottili (1-2 mm) che andremo a friggere in olio bollente per ricavare delle chips da usare come decorazione (verificare la temperatura dell'olio immergendovi un pezzetto di zucca o meglio con un termometro da cucina).

Mentre la zucca cuoce in forno preparate la mousse di caprino: in un contenitore unite il caprino alla panna, aggiungete un filo di olio extra vergine di oliva, un pizzico di sale e una spolverata di pepe nero. Mescolate il tutto con l'aiuto di un frullatore ad immersione.

Fate riposare in frigorifero per circa un'ora. Tritate l'erba cipollina e mettetela da parte.

Quando la zucca è cotta fatela raffreddare e, usando un cucchiaio da cucina, raschiate la polpa. In una zuppiera aggiungete alla polpa la noce moscata, l'olio extra vergine e regolate di sale e pepe. Schiacciate la zucca con una forchetta e mescolate o setacciate il composto per renderlo omogeneo.

Posizionate una formina individuale al centro di un piatto e formate uno strato con la purea di zucca, al di sopra collocate delicatamente due cucchiaiate di mousse di caprino.

RISOTTO ALLA ZUCCA, PANCETTA, (SCAMORZA) E TIMO

ingredienti per 4 persone 280 di riso specificare, 280 di zucca gialla, timo, 10 fette di pancetta, vino bianco ½ bicchiere, burro q.b., brodo vegetale, scalogno, sale e pepe. (potete aggiungere scamorza)

Tagliare la zucca in brunoise, rosolarla in padella con un filo di olio portandola a cottura lasciandola leggermente croccante; tostare il riso con burro e scalogno tritato, sale e sfumare con vino bianco, ¾ della zucca e cuocere aggiungendo del buon brodo di verdure per circa 14 minuti. Profumare la zucca con il timo, cuocere la pancetta in una padella fino a renderla croccante, tagliare la scamorza a listarelle. Togliere dal fuoco e mantecare con il burro, aggiungere la rimanente zucca. Impiattare aggiungendo la pancetta e la scamorza.

Nel nuovo gruppo di incontri si sono trattati i temi inerenti alla cottura, del pesce e della carne, la scelta al mercato, i miglior tagli da scegliere per i tipi



di ricette. Abbiamo cercato di creare un ambiente di condivisione e di scambio in cui ognuno si è potuto sentire portatore di conoscenza cercando di valorizzare le competenze di tutti.

Le lezioni teoriche e pratiche si sono orientate su informazioni della cucina locale, sui piatti tradizionali per una dieta equilibrata, ma anche andando incontro al gusto personale di ognuno valorizzando l'esperienza avuta famigliare e di appartenenza etnica. Il corso ha trattato la preparazione di primi e secondi, (sia carne che pesce), in maniera semplice e salutare.

DAI RICETTARI DELLE ALLIEVE

ciambellone nel Fornetto Di Campagna (di Anita Giurelli) ingredienti 3 uova, 9 cucchiai di zucchero, 1 bicchiere di latte, 1 bicchiere di olio, 1 bustina di lievito per dolci, la buccia di un limone grattugiata, farina q.b. cuocere nel fornetto di campagna per 45 minuti. È il ricordo della mia infanzia e di mia madre che ci allietava con questo dolce per la colazione

DOLCE MORETTO (di Elvia Giuseppini)

ingredienti 200 g di farina, 3 uova, 175 g di zucchero, 1 bicchiere di olio di semi, un bicchiere scarso di latte, 70 g di cacao amaro, 1 bustina di lievito per dolci.

CARNE TARTUFATA (di Elvia Giuseppini)

Questa ricetta la utilizzo in occasione di pranzi importanti perché si può preparare il giorno prima, è costosa ma squisita.

Bisogna utilizzare la pancetta di vitella, ch e va ben pulita dal grasso e aperta a libro. Salare e pepare la superficie interna, copritela con fettine di speck e salsa al tartufo. Arrotolare la carne, fermarla con uno spago da cucina e farla rosolare, in pentola, con olio, aglio e peperoncino. Bagnare la carne con del vino o con prosecco e far cuocere lentamente per circa due ore (dipenda dal peso della pancetta). Quando la carne risulta tenera e cotta, spegnere il gas. Nello stesso giorno si fa una emulsione di aceto balsamico, poco olio, odori essiccati e tritati. Girare l'emulsione più volte in modo che si insaporisca. Tagliare la carne in fette non troppo fine, irrorare con il proprio sugo di cottura e con qualche goccia dell'emulsione preparata anticipatamente.

BISCOTTO (di Bruna Polimadei)

ingredienti 3 uova solo tuorli, 230 g. di zucchero, 1 bicchiere di olio di girasole, 1 bicchiere di acqua frizzante, 250 g. di farina, 1 bacca di vaniglia, 1 lievito in polvere.

sbattere gli albumi a neve.

Mescolare tutti gli ingredienti alla fine il lievito e incorporate gli albumi delicatamente dal basso verso l'alto.

In forno per 40 minuti circa a 180°

FRUSTA AL LATTE FARCITA (di Natalia Piciucchi)

ingredienti 1 frusta al latte, 2 confezioni di tonno da 250 g, 250 g formaggio spalmabile, ½ limone spremuto, 1 pizzico di sale, olive verdi denocciolate.

Formare una crema con il tonno, il formaggio spalmabile e il limone. Tagliare la frusta e svuotarla della mollica, riempire le parti svuotate con la crema ottenuta e decorare la parte inferiore con le olive. Hiudere la frusta, schiacciarla per bene, tagliando le eccedenze, chiuderla nella carta alluminio e riporla in frigo fino a poco prima dell'utilizzo. Tagliare a fette e servire.

"Ho preparato questa semplice ricetta per i miei amici alla festa del mio pensionamento, ne ho un ricordo molto bello."



RICETTE **TIPICHE DELL'AMERINO**

POLENTA ALLA CARBONARA

(Comunità dei carbonari di Macchie di Amelia) ingredienti 600 g di farina di mais, 250 g di barbazza o pancetta, 200 g di pecorino grattugiato, 0.5 dl di olio, sale, pepe.

Versate a pioggia la farina in una pentola con l'acqua (2 dl) salata in ebollizione. Fate cuocere la polenta che dovrà risultare piuttosto dura, mescolando in continuazione per circa 40 minuti. Tagliate ora a fettine sottili la barbazza (o la pancetta) e fatela soffriggere in una piccola padella con dell'olio. Dovrà risultare, al termine, ben rosolata e croccante. Affettate intanto la polenta utilizzando un filo di cotone.



Ungete una teglia da forno e disponete sul fondo uno strato di fette di polenta. Ricopritele con qualche cucchiaio di barbazza e con il suo grasso sciolto ed una spolverizzata di pecorino e di pepe. Proseguite fino all'esaurimento degli ingredienti. Mettete in forno preriscaldato a 190° per circa una ventina di minuti e servite immediatamente.

FREGNACCIA DI MONTECAMPANO

(Comunità della Fregnaccia e dei Raccoglitori di erbe spontanee di Montecampano di Amelia)

ingredienti farina, acqua, un uovo, un pezzetto di acciuga, sale.

Mescolare ali ingredienti fino ad ottenere una pastella liscia e morbida non troppo liquida né troppo densa, alla quale si possono aggiungere erbe spontanee, a piacimento, già lessate: cicoria, strigoli, borragine, vitalbie. Cuocere in una padellina di ferro o antiaderente appena unta di olio come fossero delle frittatine, fino a che si formi una crosticina da una parte e dall'altra. Servire calde.

MELANGOLO

Il melangolo o merangola è un agrume introdotto nell'XI secolo dalla Palestina come albero ornamentale, auindi utilizzato anche come portinnesto dell'arancio dolce e del limone. Ancora oggi è presente presso i casolari o gli antichi mulini di pioccolo centri come Fornole, Montecampano, Montoro, Vigne e nella Valnerina ternana.

FAVA COTTÒRA

Le fave cottòre di Collicello (presidio Slow Food) si consumano in vari modi: condite soltanto con olio extravergine d'oliva, sale, pepe e cipolla fresca, oppure ripassate in padella con pomodoro e cipolla. Un'altra ricetta prevede la riduzione a purea, condita con olio extravergine d'oliva, sale, e ideale per preparare le bruschette. Ma il piatto più tradizionale è la "striscia con le fave" che si consuma il giorno della macellazione del maiale: si condiscono le fave lessate con il grasso ottenuto dallo scioglimento nella cottura della zona ventrale del suino, una lunga striscia di grasso e di magro.

L'OLIO EXTRAVERGINE "RAJO", TIPICO DEL **TERRITORIO** AMERINO È IL 'FRUTTO' DI **UNA TIPOLOGIA AUTOCTONA**



CROSTINI DI FAVE

(Presidio Slow Food, fava cottòra di Collicello) ingredienti 300 g di fave secche di Collicello, uno spicchio d'aglio, mezza cipolla, olio di oliva, 4 foglie di salvia, sale e pepe a.b., un spruzzata di aceto di vino rosso.

Mettere a bagno le fave almeno 12 ore, cambiare l'acqua due o tre volte. Lessare in abbondante acqua con uno spicchio di aglio e sale, far bollire piano fino a che non risultano tenere. Passare le fave con il passatutto, aggiungendo un po' d'acqua di cottura, se occorre, tanto da formare un composto denso ma fluido. Preparare una padella con dell'olio d'oliva, la cipolla e 4 foglie di salvia, aggiungere una spruzzata di aceto, unire la purea di fave, far insaporire, aggiustare di sale e di pepe e servire su fette di pane abbrustolite.

CAPPON MAGRO

ingredienti 6 merangole, 3 fette di pane raffermo, due cucchiai di zucchero un cucchiaino di cannella, due cucchiai di olio.

Lavare bene i frutti, tagliarli a metà e estrarre il succo quindi togliere la polpa rimasta. bagnare e strizzare il pane auindi condire con il succo del frutto, lo zucchero, la cannella e l'olio. Mettere ad arrostire sulla araticola.

BRUSCHETTA CON IL MELANGOLO

ingredienti 4 fette di pane umbro cotto a legna,1 spicchio di aglio, sale, olio extravergine di oliva, il succo di un melangolo.

Tostare il pane, possibilmente sulla brace, strofinare le fette con l'aglio e la buccia del melangolo, condire con il sale, l'olio emulsionato con il succo di melangolo, tagliare le fette a metà e servire ben calde.



Il primo gruppo di incontri sono stati tenuti dallo Chef Mattia Lazzari e da Amoin Julie N'Guessan, di origine africana.

Mattia è un grande appassionato di cucina e attualmente è chef presso il ristorante "Le Fossate" di Attigliano. Amoin Julie, si è fatta molto apprezzare per la sua cucina etnica durante la manifestazione "la giornata delle mille culture" che da anni si svolge ad Attigliano, nel mese di agosto.

Nel primo incontro è stato presentato il progetto e si è focalizzata l'attenzione sulle basi della cucina italiana ed africana: uso delle spezie, degli ingredienti, ciò che ci divide ma soprattutto ciò che ci accomuna.

La chef Mattia, si è soffermato sulla qualità degli ingredienti, sui tagli delle verdure, sui metodi e sulle tecniche di cottura, sulla qualità del vino da cucina e da bere.

La cucina africana non ha una vera tradizione anche a causa della difficoltà a reperire materie prime. Tutto, infatti, è regolato dal ciclo stagionale dell'acqua, della pesca e della caccia. I metodi di conservazione dei prodotti, assicurano il necessario per tutta la comunità creando, all'interno dei gruppi, fratellanza, condivisione e aiuto reciproco.

Durante gli incontri sono stati realizzati tre menù, con pietanze italiane e africane. Nella seconda sessione, sono stati realizzati tre incontri tenuti dalla Chef Simona Battistelli con la partecipazione della signora Flora Kojani.

La Chef Simona, gestisce il ristorante di famiglia e propone piatti della tradizione arricchiti dalla sua ricerca e creatività. Flora è di origine albanese e vive con la famiglia da oltre 20 anni ad Attigliano. Cuoca abilissima, sa fondere la tradizione italiana con le ricette tradizionali albanesi

Nel primo incontro si è posta l'attenzione sulla stagionalità dei prodotti reperibili sia in Albania che in Italia nel periodo invernale.

Nadia Caroli

DURANTE GLI INCONTRI SONO STATI REALIZZATI MENU, CON PIETANZE ITALIANE, AFRICANE E ALBANESI.



SFORMATO DI ASPARAGI (di Simona Battistelli)

ingredienti 500 g di asparagi freschi,2 uova,2 cucchiai di farina,125 ml di latte 125 ml di panna liquida.

Lessare gli asparagi in acqua salata per 8/10 minuti, far stiepidire e frullare con il minipimer fino ad ottenere una purea. Aggiungere le uova e continuare a frullare quindi il latte, la farina e infine la panna. Imburrare gli stampini monoporzione in alluminio e versarvi il composto.

Cottura: Infornare gli stampini e cuocere a 150° per circa 45 minuti. Lo sformato si serve caldo come antipasto.

GALETTE (di Amoin Julie N'Guessan)

Ingredients 1 Kg de farine, ³/₄ l de lait, 200 g de sucre, 50 g de beurre, 1 sachet de levure instantanée, du sel, de l'huile.

Faite fondre le beurre dans un peu de lait. Verser le beurre fondu avec le rest du lait dans une bol, ajouter deux pincée de sel puis le sucre, le levure et la farine; travailler la pate jusqu'à obtener une pate lisse. En fin chauffeur de l'huile, faites des boulettes et faites frire. La Galette se consomme quotidiennement et s'accompagne avec du poisson ou du poulet frit.

ingredienti 1 Kg di farina, ¾ l di latte, 200 g di zucchero, 50 g di burro, 1 bustina di lievito istantaneo, sale, olio per friggere.

Fondere il burro in un po' di latte. Versare il burro fuso e il restante latte in una ciotola, aggiungere due pizzichi di sale, lo zucchero, il lievito e la farina. Lavorare l'impasto fino ad ottenere una pasta liscia e morbida.

Cottura: Scaldare l'olio, fare delle pallottoline e friggerle nell'olio bollente.

La galette si consuma quotidianamente, al posto del pane, con il pesce o il pollo fritto.



Lo yam, o igname, è un tubero ricco di amido prodotto dalle piante del genere Discorea. Il termine Yam designa sia la pianta che il tubero consumato come alimento.

Il consumo dello yam è molto diffuso in Africa, dove questo tubero rappresenta una fonte di proteine. Di tutti i tuberi e radici il contenuto proteico dello yam e delle patate è il più elevato e rappresenta circa il 2% del peso del prodotto fresco. Lo yam però non contiene tutte le proteine necessarie per il nostro organismo, dunque va abbinato ad altri alimenti per una nutrizione completa. Lo yam, o igname, è una fonte di potassio, vitamina B6 e vitamina C. Apporta all'organismo circa 110 calorie ogni 100 grammi. Contiene buoni livelli di manganese, di tiamina e di fibre vegetali. Presenta un basso contenuto di grassi e di sodio. Rispetto alle patate, in generale ha un indice glicemico più basso.

L'IGNAME (di Amoin Julie N'Guessan)
Ingredients 1 Igname, du sel, de l'huile

Epluchez l'igname. Coupez-la en tranches un peu plus épaisses que celles des otite de pommes de terre. Lavez-les soigneusement et trempez-les immediatement dans de l'eau avec un peu de sel pour quelles ne noircissent pas. Faites chauffer l'huile dans une poele pendant 5 minutes. Retirez de l'eau les morceaux et sechez – les bien avant de les mettre dans l'huile trés chaude. Faites frire jusqu'à la caisson che vous desirez (à peu prés 15 minutes).

L'igname se consomme quotidiennement sous toutes ses formes. Cuite simplement a l'eau ou frite. Accompagnez d'une petite sauce tomate avec du poisson frit ou du poulet.

ingredienti 1 igname, sale, olio per friggere.

Pelare l'igname e tagliarla a spicchi un po' più spessi di quelli utilizzati per le patate fritte. Lavarli accuratamente e immergerli subito in acqua salata per evitare che anneriscano. Versare l'olio in una padella e farlo scaldare per 5 minuti. Togliere dall'acqua gli spicchi e asciugarli bene prima di versarli nell'olio bollente. Friggere fino alla cottura desiderata. Servire caldi. L'igname si consuma quotidianamente in vari modi: cotta semplicemente nell'acqua oppure fritta. Si serve con una salsa di pomodoro e accompagna il pesce fritto o il pollo.

BIREK (di Flora Kojani)

ingredienti PER 12 SFOGLIE DI PASTA FILO: 450 g farina, 50 ml olio evo, 100 g fecola di patate, 225 ml acqua, PER LA FARCITURA: 1 kg spinaci, 250 g feta greca, 3 o 4 cipolline fresche, 2 uova intere, 40 g olio evo, sale q.b. foglie di menta romana e di aneto.



PASTA FILO: amalgamare tutti gli ingredienti fino ad ottenere un impasto morbido ed omogeneo e lasciarlo riposare 2 ore a temperatura ambiente. Dividere, guindi, l'impasto in porzioni rotonde di circa 4/5 cm di diametro. Iniziare a spianare le palline, una ad una, con un matterello sottile (diametro 1 - 1,5 cm circa) spolverizzando la sfoglia, sopra e sotto, con la fecola di patate per non appesantirla e per favorire l'assottigliamento. Lavorare le singole sfoglie fino a renderle trasparenti e del diametro di 55/60 cm. FARCITURA: Amalgamare i vari ingredienti e salare. ULTIMA FASE: Utilizzare una teglia da forno rotonda sulla quale adagiare, una ad una, sette sfoglie alternate da spruzzi di olio Evo; aggiungere la farcitura da distribuire in modo uniforme; coprire il tutto con altre cinque sfoglie alternate da spruzzi di olio Evo. COTTURA: Infornare per 60 - 70 minuti a 180° Il Birek viene servito come antipasto. La farcitura può variare in base ai prodotti stagionali e nel periodo di produzione della zucca gialla si trasforma in un delizioso dolce.

CONIGLIO ALLE ERBE COTTO A BASSA TEMPERATURA SU COULIS DI FRUTTI DI BOSCO CON TORTINO DI PATATE, SPINACINA FRESCA E MOZZARELLA DI BUFALA

(di Mattia Lazzari)

ingredienti coniglio disossato, timo, rosmarino, salvia e finocchio selvatico, olio evo, sale, pepe, frutti di bosco misti, patate, spinacina fresca, mozzarella di bufala.

Farcire il coniglio con il timo, il rosmarino, la salvia e il finocchio; salare; pepare e spruzzare di olio. Arrotolare la carne, metterla sotto vuoto e cuocere a 80 gradi per un'ora e un quarto.

Preparare le mono porzioni di tortino alternando un disco di patata cotta arrosto, la spinacina fresca con sopra la mozzarella di bufala e cuocere gli stampini al forno. Infine frullare a crema i frutti di bosco.

I MANFRIGOLI

ingredienti per 6 persone: g 600 farina e acqua q.b. per ottenere un impasto solido

Impastare acqua e farina, lavorare l'impasto a lungo, prenderne piccoli pezzi alla volta, arrotolarli con le mani fino ad ottenere lunghi filamenti simili a spaghetti, lasciare asciugare sulla tavola di preparazione due o più ore. Il condimento più usato è un sugo a base di olio, aglio, peperoncino e pomodori spellati e tagliati a pezzettini.

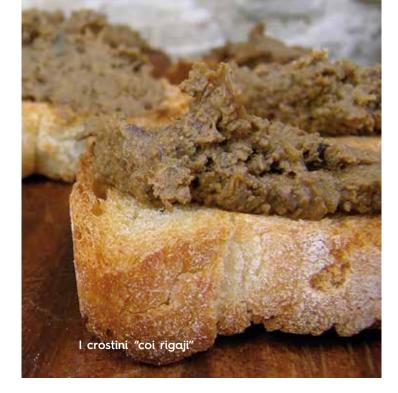
Spolverare, a piacere, con del buon pecorino grattugiato.

I CROSTINI "COI RIGAJI"

Pulire i fegatini di pollo e tritarli fino a ridurli a poltiglia, cuocere con olio, burro e prezzemolo tritato. A fine cottura aggiungere il succo di mezzo limone, un cucchiaio di capperi tritati, sale e pepe. Servire su crostini di pane fritto o tostato, decorare il piatto con spicchi di limone e ciuffi di prezzemolo.

LE CRESCIOLE

E' sufficiente procurarsi della pasta di pane già pronta e spianarla in dischi, di spessore sottile da bucherellare con una forchetta per non far gonfiare la pasta. Friggere in abbondante olio bollente avendo cura di far dorare le cresciole da entrambe le parti. Spolverizzare con sale o con zucchero e gustare ancora caldi.



LA FARAONA ALLA LECCARDA

Lavare la faraona, asciugarla e arrostirla allo spiedo. Porre sotto lo spiedo la leccarda (una vaschetta di terra cotta atta a raccogliere il grasso che cola durante la cottura della carne) nella guale va versato mezzo litro di vino rosso con la buccia di un limone, n. 2 o 3 chiodi di garofano, n. 5 o 6 grani di pepe, n. 3 o 4 bacche di ginepro, uno spicchio di aglio, salvia e rosmarino, fegatini di pollo, sale e pepe, due fette di pancetta tagliete a dadini e una manciata di olive nere: spennellare l'olio direttamente sulla faraona e salarla a cottura ultimata. Arrostire la faraona con una cottura lenta e lunga (più di un'ora) e ungere frequentemente la carne con l'olio e il liquido della leccarda. A cottura ultimata togliere le interiora, tritarle finemente e unirle al liquido della leccarda precedentemente frullato guindi fare insaporire il tutto a fuoco vivace e aggiustare di sale e pepe se necessario. Versare la salsa ottenuta sulla faraona tagliata a pezzi. Servire il piatto caldo su fette di pane tostato.

LA SCAFATA

In una capiente pentola porre fave fresche sgranate, bietola (com. detta bieta) tagliata a pezzi, una cipolla affettata, una costa di sedano sfilettata, una carota tritata, mezzo bicchiere di olio, sale, pepe e a piacere della pancetta. Cuocere a fiamma bassa per circa 45 minuti quindi aggiungere pomodori freschi maturi e tagliati a pezzi. Terminare la cottura e servire su fette di pane tostato.

LA FRITTATA CON LE VITABBIE

Far appassire a fuoco lento una mezza cipolla fresca tagliata finemente; aggiungere i germogli delle "vitabbie", sale e pepe e fare insaporire gli ingredienti. Battere le uova con un pizzico di sale, versarvi il composto freddo e cuocere le frittate da entrambe le parti.



LABORATORIO DI LUGNANO

LA DOVE VOLGE LA
SUBAPPENNINA CATENA VERSO
L'OCCIDENTE AL PIANO SOVRA
UN BEL COLLE ACCAMPASI
LUGNANO; QUI L'AERE È
PURO PIÙ CHE ALTROVE SIA,
È ALBERGO D'OGNI QUIETE E
CORTESIA...

DI GRIGIA PIETRA TESSITURA ANTICA SOLITARIO L'INTRECCIO DELLE VIE COSTELLATA DI GATTI E DI GERANI, UNA GEMMA ROMANICA RACCHIUDE.

LUNGAMENTE, RAPITO, PUOI SCENDERE E SALIRE, SEMPRE TORNI A QUEL FULCRO DI LUCE.

MA SE ALL'ESTERNO VOLGI IL
PASSO E L'OCCHIO IL PIU VASTO
ORIZZONTE TI DISPIEGA NELLE
DOLCI COLLINE QUASI AL MARE
E DA VIGNE E ULIVETI UN CANTO
SALE DI VERDISSIMA PACE
QUINDI, ALLA NOTTE, ERMETICO
SI CHIUDE LO SCRIGNO DEL
SILENZIO.

TERZO PIMPOLAR

In questo antico borgo attraverso il Progetto F.I.L.I. abbiamo voluto riscoprire i dolci tradizionali delle nostre nonne risentire antichi profumi che salivano da stretti vicoli.

Fili di zucchero che magicamente si intrecciano e giocano con le mani delle nostre donne del borgo per ritornare a gustare le golosità di quando eravamo bambini castagnole, frappe, frittelle e pizze pasqualine...

Dolci di Carnevale Le pizze di Pasqua dolci e salate Le Frittelle di San Giuseppe Le Pizzarelle

Maria Saltalamacchia

FILI DI **ZUCCHERO CHE MAGICAMENTE INTRECCIANO** E GIOCANO **CON LE MANI DELLE NOSTRE DONNE DEL BORGO PER** RITORNARE A GUSTARE

FRAPP

ingredienti 300 g di farina, 2 cucchiai di zucchero, la punta di un cucchiaino di sale, 2 uova, 80 g di burro, 2 cucchiai di vino bianco secco, 2 cucchiai di anisetta, scorza di limone biologico grattugiata.

Mettere a fontana la farina, aggiungere le uova con lo zucchero, mescolare per bene. Aggiungere il burro morbido, il vino e l'anisetta o altro liquore a piacimento, la scorza grattugiata del limone. Impastare e ricavare una pasta elastica ma non appiccicosa. Dopo aver fatto riposare la pasta, stenderla e tagliare delle strisce oppure losanghe o fiocchetti, friggere le frappe in abbondante olio caldo ma non bollente, scolarle e, una volta freddate cospargerle di zucchero.

PIZZA DI PASQUA AL FORMAGGIO

Si può dire che ogni famiglia è depositaria di una propria versione di questa prelibatezza tipica delle tavole umbre del periodo pasquale. Questa è una di quelle: ottima da sola, sublime se accompagnata da capocollo o salame e uovo sodo benedetto, come vuole la tradizione locale per la colazione della mattina di Pasqua.

Ingredienti per una torta di circa 1 kg: 500 g farina tipo 0,75 g strutto, 75 g olio extra vergine d'oliva umbro, 50 g lievito di birra, 50 ml acqua tiepida, 1/2 bicchiere di latte, 100 g pecorino romano grattugiato, 100 g. parmigiano reggiano grattugiato, 75 g groviera a dadini, 5 uova, un pizzico di pepe per ogni uovo, 15 q sale.

Impastare 50 g di farina e 10 g di lievito di birra sciolti in 50 ml di acqua tiepida. Lasciare riposare "il lievitino" così formato per qualche ora, ideale una notte, coprendo la ciotola con un panno. Successivamente sciogliere nel latte tiepido lo strutto ed il restante lievito di birra.

Sbattere le uova con un pizzico di sale, aggiungervi i formaggi sempre continuando a mescolare, lasciando insaporire bene il tutto.

Riprendere il lievitino. A questo aggiungere la farina rimasta, il latte con il lievito di birra e lo strutto, le uova miscelate con i formaggi, il sale, il pepe e l'olio. Impastare con vigore per 30 minuti.

Procurarsi uno stampo (in alluminio o coccio, unto e infarinato, o di carta) e versarvi l'impasto, che deve arrivare a metà contenitore. Per ottenere la classica forma di cupoletta una volta cotta, si consiglia di dare all'impasto la forma di una palla prima di versarlo nello stampo.

Far lievitare in forno caldo: per facilitare il processo di lievitazione e mantenere l'impasto umido, si può lasciare una pentolino di acqua bollente sul fondo del forno con la luce interna accesa

Quando l'impasto raggiunge il bordo del contenitore, all'incirca dopo 3 ore, la torta è pronta per la cottura in forno caldo: a 160° per 20 minuti e poi a 135° per 25 minuti. In ogni caso i tempi dipendono dal proprio forno, ma è obbligatoria la "prova stecchino"!

Consiglio: gli stampi per le pizze di Pasqua si chiamano tielle e si trovano in commercio proprio per queste preparazioni ma vanno bene anche gli stampi da panettone o, se avete parecchia manualità, la carta forno da modellare per richiudere direttamente la pizza, magari se la dovete regalare

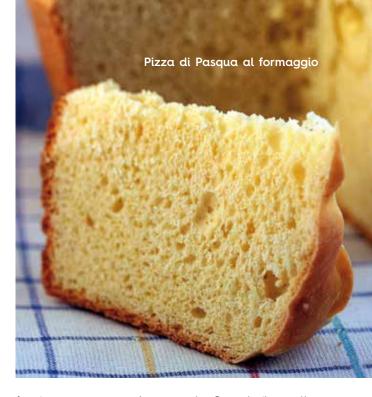
Consiglio: la pizza di Pasqua tende a seccarsi parecchio perciò se la preparate vi suggerisco di riporla dentro un sacchetto di plastica o di avvolgerla in uno strofinaccio di cotone.

PIZZA RICRESCIUTA DI PASQUA (DOLCE)

Ingredienti: 500 g di farina tipo 0, 150 g di zucchero, 75 g di strutto, 25 di burro, 30-35 g di lievito di birra, 4 uova medie, 100ml di acqua, un pizzico di sale AROMI: scorze di arancia e limone grattugiate (un'arancia e un limone), cannella in polvere, uno o due cucchiai, una grattatina di noce moscata, anice in semi un cucchiaio abbondante (a piacere), liquori, alkermes, maraschino (o strega), mistrà, un cucchiaio per liquore, qualche mandorla amara macinata, un cucchiaino scarso, vanialia una stecca.

Tutti gli aromi vanno uniti insieme ai liquori in un bicchiere, anche 1 ora prima.

Sciogliere il lievito con l'acqua tiepida, e lasciare fermentare 4-5 min. Unire poca farina (circa 100 g) per formare un pastello morbido, coprire con la farina e



far riposare una mezz'ora coperto. Quando il panetto sarà tutto screpolato, unire a poco a poco, lentamente, le uova sbattute con lo zucchero ed il sale amalgamando con la farina,poi unire i liquori ed infine i grassi morbidi ma non fusi. Lavorare molto l'impasto che sarà molto morbido. Si può aggiungere poca farina tenendo presente che l'impasto è lavorabile solo in ciotola o nella planetaria. Di solito lavorato un pochino a mano lo metto nel bicchiere del mio robot e con una frusta a gancio lo lavoro a velocità moderata per incordarlo un po'. A mano ci vuole più tempo, ma alla fine il risultato è lo stesso. Fatta la pasta va lasciata riposare una quarantina di minuti.

Poi le si dà la forma di una palla sul tavolo leggermente unto e si mette nella teglia alta stretta e svasata. (La stessa della torta al formaggio). Si lascia lievitare al caldo, fino a che non raggiunge il bordo della teglia.

Anche questa torta è bene inserirla nel forno appena acceso dando un poco di vapore, così non fa la crosta e sviluppa di più. Forno a 190°C per 45 minuti circa. Il colore della crosta è molto scuro per la cannella, non lasciarsi ingannare e controllare con uno stecchino. Per la lievitazione in teglia è necessario un ambiente molto caldo sui 28°C.

Mi raccomando di lavorarla molto altrimenti invece di una torta si ottiene un mattone.

Lievita molto più lentamente della torta al formaggio, e si conserva anche due settimane se in busta di cellophane.

Note di cottura: Accendere il forno posizionare la manopola sulla temperatura consigliata (190°-200°C) e lasciarlo con lo sportello semi aperto in modo che non diventi troppo caldo, ma che le pareti arrivino a temperatura. Dopo qualche minuto inserire la torta e versare sul fondo del forno stesso circa un bicchiere di acqua. Questa a contatto con il fondo del for-



no rovente, si trasformerà subito in vapore. Chiudere immediatamente il forno e cuocere per 45' senza mai aprire lo sportello.

Passato il tempo controllare con uno stecco. Di solito occorrono 5 min. in più al massimo.

Se l'impasto ha lievitato bene 45-50 min. sono più che sufficienti. Se la torta si è invece sviluppata poco occorrerà un pochino di più.

FRITTELLE DI SAN GIUSEPPE

Far cuocere un etto di riso in mezzo litro di latte con una buccia di limone e un pezzo di cannella, una bacca di vaniglia e un pizzico di sale. Scolare il riso al dente e lasciarlo raffreddare. Unitevi poi due o tre bicchierini di rhum, tre rossi d'uovo, tre cucchiai di farina, 4 cucchiai di zucchero, 25 g di lievito di birra disciolto in un po' d'acqua e amalgamare bene il tutto.

Battere gli albumi a neve e unirli al composto. Prendere con un cucchiaio e versare il composto nell'olio. Una volta cotte le frittelle vanno spolverizzate di zucchero a velo.

LE PIZZARELLE FRITTE O PIZZOLE

La tradizione vuole che gli avanzi della pasta del pane, fossero usati per fare pizzarelle fritte o pizzole. Usate molto nelle osterie,perché "ci si beve bene", sono un piatto povero e possono essere condite con sale o con zucchero.

Ingredienti: 500 g di farina 0, 10 g di lievito di birra, Un cucchiaino di zucchero, Un pizzico di sale, 250/300 g di acqua tiepida per impastare.

Mettere la farina a fontana, sciogliere il lievito con un po' di acqua tiepida e lo zucchero, aggiungerlo alla farina. Aggiungere la rimanente acqua e il sale, impastare fino ad ottenere una palla a cui farete una croce sopra e riporrete in un luogo caldo coperta da un panno umido. Dopo circa due ore, impastare di nuovo e suddividere l'impasto in tante piccole palle di circa 100 g l'una. Lasciare lievitare ancora per almeno un'ora Stendere la pizzarella con un mattarello e aiutarsi con le mani fino ad ottenere una forma rotonda. Friggere in abbondante olio di arachidi o olio EVO, a vostro piacere. Cospargere con sale o zucchero.

CIAMBELLA DI SANT'ANTONIO

Ingredienti: 1 kg di farina, 2 uova, 30 g di anice, 1 bicchiere d'olio, 25 g di lievito acqua ½ bicchiere, un pizzico di sale.

Sciogliere il lievito nell'acqua tiepida, unirlo a 100 g di farina, lasciare per una intera notte a lievitare in luogo caldo. Il mattino seguente unire il lievito alla farina rimasta, aggiungere tutti gli altri ingredienti, formare una palla morbida ma non appiccicosa e lasciar lievitare ancora 2 / 3 ore. Suddividere l'impasto e formare dei cilindri lunghi e di spessore di 3 cm circa, esattamente come quando si preparano gli gnocchi. Ricavare delle ciambelle.

Lessare le ciambelle in abbondante acqua salata, una alla volta (altrimenti si attaccano tra loro). Muovetele con delicatezza, aiutandovi con una spatola larga, perché l'impasto è morbido e si rompe facilmente. Lasciarle asciugare su carta forno per una notte.

Mettere le ciambelle in una teglia coperta con carta forno e cuocetele a 180°C per 45 minuti, fino a completa doratura. Se desiderate che l'interno della ciambella rimanga più morbido, cuocetele a 200 °C per un tempo inferiore.

PIZZA CON GLI SFRIZZOLI (SFRICCIOLI)

Ingredienti: 500 g farina, 250 g sfrizzoli, 10 g strutto, 2 bicchieri di latte, 25 g di lievito di birra, olio di oliva, 100 g di pecorino.

Sciogliere il lievito nel latte tiepido, mescolare gli sfrizzoli con la farina e aggiungere il pecorino. Mettere la miscela sulla spianatoia formando una fontana. Mettere al centro lo strutto, il latte con il lievito e mescolare lentamente. Impastare la pizza e lasciare l'impasto coperto a lievitare, lontano da correnti d'aria, fino a quando non avrà raggiunto il doppio del suo volume.

Spianare l'impasto nella teglia unta con olio, lasciare lievitare di nuovo per mezz'ora coperta con un telo. Infornare a 180° dopo averla spennellata con l'olio. Controllare la cottura fino alla doratura.







Gli incontri di Otricoli si sono svolti nella sede dell'associazione "L'incontro", centro di aggregazione sociale dell'AN-CeSCAO.

Sei, in totale, gli appuntamenti, dove si sono affrontati temi inerenti alla preparazione della pasta, del pane, al tagli delle verdure, alla scelta degli ingredienti di stagione.

In tutte le lezioni sono state condivise, tecniche di cucina, indicazioni nutrizionali e lettura delle etichette, nonché informazioni sulla dieta per la terza età.

La cucina è stata il punto di incontro fra generazioni diverse con la partecipazione attiva di giovani allieve della scuola elementare e media, che hanno messo le mani in pasta con le nonne del paese.

La presenza di un allievo, esperto di sementi locali, ha fornito un ulteriore contributo alla conoscenza del territorio da parte degli altri partecipanti.

Ivana Graziani

SEI, IN TOTALE, GLI INCONTRI, **DOVE SI SONO AFFRONTATI** TEMI **INERENTI ALLA PREPARAZIONE** DELLA PASTA, DEL PANE, AL TAGLI DELLE VERDURE, ALLA SCELT DEGLE INGREDIENTI DI STAGIONE.

MANFRICOLI O VESCIARELLI

ingredienti 500g di farina tipo 0, acqua q.b., un albume

Disporre la farina a fontana sulla spianatoia, versare all'interno acqua tiepida che mischierete con l'albume. Raccogliere a mano a mano la farina facendo attenzione che l'impasto sia abbastanza consistente ma non duro. Prendere delle palline e stendere con le mani fino ad ottenere dei rotolini della lunghezza didi 30/40 cm. Spolverizzare di farina e lasciar riposare per qualche minuto quindi cuocere in abbondante acqua salata. Appena la pasta galleggia scolate e condite.

PESTO CON LA MENTUCCIA

ingredienti 1/2bicchiere scarso d'olio extravergine di oliva, una manciata di mentuccia fresca, una manciata scarsa di prezzemolo, 2 cucchiai di parmigiano un pò di peperoncino, 2 noci o un cucchiaio di pinoli (ingredienti facoltativi)1 spicchio d'aglio a piacere.

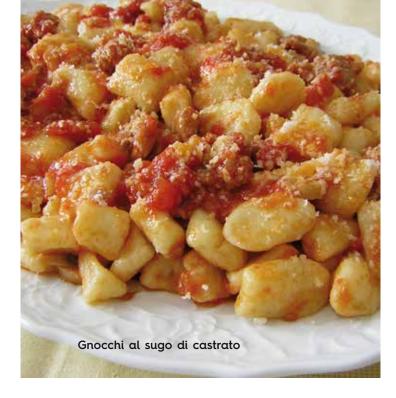
Frullare il tutto fino ad ottenere una crema. Mettere qualche cucchiaio di pesto nell'insalatiera con 2-3 cucchiai di acqua di cottura della pasta, versare la pasta e quindi il pesto rimanente, girare e servire. A piacere si può aggiungere altro parmigiano.

La ricetta è stata inventata e sperimentata a Calvi da Meneghina con Ada Boni, autrice del Talismano della Felicità, che soggiornava a Calvi d'estate presso la locanda di Meneghina. La ricetta è nata come una variante del pesto con il basilico. Dato che a Calvi abbonda la mentuccia - tanto che i calvesi sono soprannominati "mentucciari" - è sembrato naturale sostituire la mentuccia al basilico.

SFORMATINO DI PATATE CON VERDURE, PANCETTA ED ERBE AROMATICHE

ingredienti per 4 persone 1 zucchina, ¼ di melanzana, ½ peperone, 150 g di zucca, 1 zucchina, 1 patata, 120g di pancetta, erbe aromatiche, olio extravergine, sale e pepe, 1 cipollotto, pangrattato.

Cuocere le patate con la buccia, in seguito schiacciare e condirla con sale, pepe ed olio; tagliare il



cipollotto a julienne e le verdure in cubetti, e spadellarle in un padellino antiaderente, unire la pancetta a pezzetti ed aggiustare di sale, incorporare il tutto alla patata insieme alle erbe aromatiche. Ungere e spolverare di pangrattato gli stampi, riempire con le verdure e completare con altro pangrattato, cuocere 10 minuti a 200°c.

FIORI DI ZUCCA FRITTI

ingredienti 20 fiori di zucca, 8 cucchiai di farina,1 bicchiere di acqua e 1/2bicchiere di birra, 1 pizzico di sale, 1hg di formaggio tipo primo sale o pecorino fresco, filetti di acciuga, foglie di salvia.

Pulire bene i fiori e liberarli del pistillo facendo attenzione a non rompere il calice.

Inserire all'interno una strisciolina di formaggio, e a piacere una foglia di salvia o un filetto di acciuga. In una scodella preparare la pastella mescolando bene la farina con l'acqua e la birra e il sale, il composto deve risultare omogeneo e mantenere freddo.

Far scaldare l'olio in una padella capiente e gettarvi i fiori dopo averli passati nella pastella, facendo attenzione che ilfuoco non sia troppo vivace. Scolare su carta paglia e servire caldi.

TRECCIOLINE AL CILIEGIOLO

ingredienti Un bicchiere di olio, uno di vino ciliegiolo ed uno di zucchero, farina circa 500 g, un pizzico di lievito per dolci.

Fare una fontana con la farina e versare nel mezzo olio, vino e zucchero amalgamando bene. Mischiare la farina a mano a mano quindi aggiungere il lievito facendo attenzione che la pasta non risulti troppo dura. Ungere ed infarinare leggermente una teglia quindi fate dei rotoli di pasta da modellare a treccia, quindi rotolare nello zucchero semolato prima di infornare a 180° per 10/15 min.





GNOCCHI AL SUGO DI CASTRATO

ingredienti 600 g di castrato a pezzettini, 1 cipolla, 1 spicchio d'aglio, 3 cucchiai di olio, 1 bicchiere di vino bianco, 800 g di pomodori passati, sale, pepe, 500 g di gnocchi di patate, parmigiano e pecorino.

Cuocere il castrato in una padella per 5 o 6 minuti senza condimento. Quindi scolare i pezzi di carne e mettere in una padella pulita con gli odori tritati e l'olio. Fare ben rosolare a fuoco basso e aggiungere il vino. Cuocere per un'altra ventina di minuti. Unire il pomodoro ed un po' d'acqua, salare e pepare, quindi coprire e far cuocere un'ora e mezza circa. Lessare gli gnocchi, condire con il sugo e servire con una spolverata di pecorino e parmigiano grattugiati.

FREGNACCIA DI OTRICOLI

ingredienti acqua farina e sale.

Mescolare gli ingredienti fino ad ottenere un composto liscio e morbido, la consistenza non dovrà essere né troppo liquida né troppo densa. Cuocere in una padella di ferro o antiaderente fino a che il composto si sia rappreso nella consistenza di una crepes. Condire con sale o zucchero o altro ingrediente a piacimento avvolgendo le fregnaccie come dei sigari.

FALLONE

ingredienti 500 g di farina, 15 g di lievito di birra, 250 g di acqua, sale, rosmarino, olio, un cucchiaino di zucchero.

unire il lievito alla farina e aggiungere poco alla volta l'acqua, fino a completo assorbimento. Lasciare lievitare in un luogo tiepido fino a che l'impasto non abbia raddoppiato il suo volume. Stendere con la punta delle dita la pasta, condire con sale grosso e rosmarino, cuocere in forno caldo, meglio se a legna, fino a cottura completa.