



il desiderio

il gusto

l'arte

la filosofia

la semplicità

la passione

la tradizione

la tranquillità

la cultura

il piacere di...




ESSERE IN APPENNINO



A P P U N T I
D I C U C I N A

ESSERE IN APPENNINO

Ci piace pensare che questo *libricciuolo* possa essere di aiuto a chi lo sta utilizzando: forse per ricordarsi di una vacanza piacevole, di un luogo suggestivo, di una immagine fissata magari attraverso un appunto, una frase, un disegno.

Le indicazioni di cucina che leggete sono state raccolte da Giulia Candiani e Cristina Redaelli, due ragazze lombarde, durante il loro tirocinio formativo qui in Appennino, prima dell'ultimo anno del liceo. Abbiamo deciso di proporle così come loro le hanno raccolte intervistando le persone che lavorano nelle cucine dei nostri ristoranti nonché signore che preparano piatti tradizionali per occasioni speciali.

Ringraziamo loro per l'impegno e ci teniamo ad evidenziare quanto questo possa essere un modello semplice di indagine delle tradizioni di un territorio che ci piacerebbe possa essere riproposto anche da altri operatori.

Non troverete l'indicazione del ristorante che prepara uno specifico piatto perché nostra intenzione non è fare pubblicità ai singoli ristoranti, ma promuovere i gusti dell'Appennino che sono per noi familiari e che rappresentano ancora delle certezze per chi cucina tutti i giorni nelle nostre case.

A voi che leggete può servire per gustare sapori semplici ed evocativi. Aggiungete se volete la vostra esperienza o preparate questi piatti in occasioni nuove.

PRESENTAZIONE

Già da molti anni alcune regioni attraversate dall'Appennino umbro-marchigiano hanno dato sempre più rilevanza ad iniziative che potessero evidenziare il carattere peculiare della storia di queste regioni, legata prevalentemente all'allevamento della pecora e al lascito degli insegnamenti benedettini e francescani.

Il terremoto del 1997 ha favorito un particolare spirito di solidarietà e di collaborazione fra i vari operatori turistici i quali hanno trovato nell'ambiente e nella cultura dell'Appennino l'unica risorsa da potenziare in quanto non fisicamente danneggiata. Nasce così il progetto essere in appennino che ha per obiettivo quello di valorizzare le usanze tipiche del territorio e far sì che non se ne perdano le tradizioni più antiche.

Il progetto stesso è volto a sviluppare il settore turistico anche attraverso la conservazione del patrimonio ambientale. Per rendere più accessibile al turista quanto il territorio ha da offrire (chiese,

musei, laboratori artigianali, paesaggi, persone) sono stati predisposti strumenti cartacei di facile lettura che accompagnino e guidino il viaggiatore nel territorio appenninico.

Il progetto essere in appennino si avvale della collaborazione di conoscitori di antiche tradizioni, di sapori, di storie e delle attività specifiche dell'area.

A scrivere siamo due ragazze di Lecco venute in questa zona per uno stage formativo che comprende anche la partecipazione a questa iniziativa.

L'aspetto di questo progetto che noi andiamo ad approfondire è quello eno-gastronomico, alla scoperta dei gusti dell'Appennino. Per conoscere l'Appennino umbro-marchigiano attraverso la storia dell'agricoltura e dei suoi prodotti Vi proponiamo un ricettario di piatti tipici.

Le tradizionali ricette umbre risultano essere abbastanza semplici in quanto, da una parte, non vi era grande disponibilità e varietà di cibo, dall'altra, le donne, dovendo accudire i figli, badare agli anziani e mandare avanti la casa, non avevano molto tempo da dedicare alla cucina; quindi troveremo ricette non particolarmente elaborate, principalmente a base di verdure e legumi, ma anche di carne in occasione di feste o ricorrenze particolari.

Il Bar Nice, situato sulla piazza centrale di Nocera Umbra, è punto di incontro interculturale per i vecchi ed i nuovi abitanti della città.

Oltre ai servizi di caffetteria, sala da tea, gelateria, panineria, pasticceria e bevande sempre fresche, è un comodo punto per ricariche telefoniche e schede internazionali. Vi trovate anche la Biglietteria Ferroviaria e dei pullman di linea.

I gestori sono sempre molto disponibili a fornire informazioni sull'Appennino e sulle attività presenti nei dintorni.

Dalla piazza di Nocera parte il sentiero Klapschuweit ed al Bar Nice potrete trovare le guide del percorso e l'aiuto che potrà servirvi.



BAR NICE

Piazza Umberto I° n.3
06025 Nocera Umbra (Pg)
Tel & Fax 0742/ 810724

sito internet: www.essereinappennino.org
Indirizzo e-mail: marcellinilorenzo@libero.it

A P P U N T I

E S S E R E I N A P P E N N I N O

Elemento fondamentale dell'alimentazione contadina erano i legumi quali fagioli, ceci e cicerchie mentre non venivano coltivati molto piselli e lenticchie che invece ritroviamo nelle ricette odierne. I contadini mangiavano i legumi in insalata conditi con prezzemolo, olio, sale e aglio oppure li utilizzavano per la minestra insieme con patate, sedano, bieta.

Il grande consumo di leguminose è dovuto anche al fatto che forniscono un apporto calorico quasi pari a quello della carne, molto meno utilizzabile perché troppo costosa.

le cicerchie

1 kg di cicerchie, finocchio selvatico fresco, aglio

Mettere a bagno le cicerchie almeno una notte prima, lessarle e condirle con abbondante finocchio, olio, aglio e sale.

Il lavoro nei campi era intenso e faticoso quindi, prima di iniziare il lavoro era auspicabile un'abbondante colazione a base di elementi salati quali sardine, aringhe alla brace e crescita di granturco o mista, cotta sotto la cenere del camino; del tutto assenti a colazione

erano caffè e latte di cui i contadini non disponevano, prodotti che oggi sono invece irrinunciabili.

Si rimediava all'assenza del caffè con l'orzo che tuttavia si beveva soltanto quando qualcuno non si sentiva bene.

la crescia

1 kg di farina bianca, 1/2 l di acqua, 1/2 bicchiere d'olio
1 manciata di parmigiano, 2 bustine di lievito

Impastare velocemente tutti gli ingredienti e formare 4 focacce. Cuocere su una piastra di ghisa da ambo i lati.

Un primo quotidiano era la minestra di verdure condita con un filo d'olio ed il lardo del maiale che veniva battuto con una sorta di batticarne e dopo essere stato spezzettato veniva fatto soffriggere con l'aglio e fungeva da unico condimento.

la zuppa di verdure

cipolla, sedano, carota, patate, zucchine, pomodoro, aglio

fare cuocere tutte le verdure in acqua salata, aggiungendo solo alla fine il pomodoro. Prima di impiattare ricoprire il fondo del piatto con uno strato di pane raffermo o passato al forno strofinato con aglio. Oggi si aggiunge anche una manciata di parmigiano sopra il pane.

la minestra di farro

farro spezzato, fagioli, patate, carote, sedano, bieta, piselli, fagiolini, pomodorini

Far bollire le verdure aggiungendovi il sale. Appena bolle mettere due cucchiari di farro spezzato. Aggiungere spezie a piacere oppure olio e grana. Servirlo con due o tre gocce di limone.

Un pranzo al ristorante L'angolo del buongustaio è un appuntamento obbligato per chi vuole assaporare la cucina casalinga che fa da filo conduttore nella gestione familiare da oltre 30 anni di questa attività.

Locale da sempre frequentato dalla gente del posto per le occasioni importanti, ha mantenuto nel tempo la sapienza dei gusti tradizionali, della cucina contadina e dell'ospitalità rurale.

Lo spirito dell'accoglienza e di partecipazione che si tramanda da padre in figlio fa di questo locale un luogo di incontro per gli appassionati del folklore e dello sport nocerino.



L'ANGOLO DEL BUONGUSTAIO

via Fano km 177 - Nocera Umbra, 06025 (Pg)
tel. +39 (0)742 818 931

sito internet: www.langolodelbuongustaiyec.com
Indirizzo e-mail: info@langolodelbuongustaiyec.com

ESSERE IN APPENNINO

Il pranzo veniva portato nei campi dalle donne in capienti piatti di coccio trasportati sopra la testa. Uno dei piatti più "gettonati" era la pasta, rigorosamente fatta in casa.

Le famiglie più facoltose potevano permettersi anche dei sughi a base di carne consumati solitamente in occasione di ricorrenze particolari.

l'impastoiata

1 cipolla di medie dimensioni

origano e maggiorana

250 g di fagioli borlotti lessati

passata di pomodoro

1/2 litro di acqua

Farina di polenta

Olio, Sale

Soffriggere in una casseruola la cipolla con l'origano e la maggiorana; quando tutto è ben rosolato aggiungere i fagioli, l'acqua e la passata, far bollire per mezz'ora e infine versare la polenta mescolando costantemente fino al raggiungimento di una consistenza densa. Salare a piacimento.

L'impastoiata viene solitamente servita calda (come primo piatto), ma, fatta freddare e tagliata a fette, si presta benissimo anche come antipasto.

i bigoli

1/2 kg di ricotta
800 g di spinaci lessi
2 uova intere
5 cucchiaini di parmigiano
5 cucchiaini di farina
1 manciata di sale
noce moscata

Strizzare gli spinaci ed aggiungere tutti gli altri ingredienti fino ad ottenere un impasto uniforme; lasciare riposare in frigo per qualche ora. Lavorare l'impasto fino ad ottenere dei grossi gnocchi bislunghi. Lessare in abbondante acqua salata. Servire con burro e salvia.

le cazzacce

1/2 kg di farina, 1 pizzico di sale , 50g di bicarbonato,
3/4 di acqua, pomodoro fresco a pezzetti, fagioli
borlotti

Stendere la sfoglia e tagliarla a rombi. Per il sugo fare il soffritto con tutti gli odori, aggiungere i pezzetti di pomodoro fresco ed i fagioli passati.

il ragu di pecora

300 g di carne di pecora macinata
1 kg di pomodoro
bacche di ginepro
chiodi di garofano

Fare soffriggere la carne con carota, sedano e cipolla e aggiungere un pizzico di sale, i chiodi di garofano, le bacche di ginepro ed il pomodoro.

gli strangozzi con asparagi e ricotta

100 g di asparagi, 60 g di ricotta, 250 g di pomodoro

Fare soffriggere aglio e cipolla, aggiungere gli asparagi e la ricotta; a metà cottura mettere anche il pomodoro. Lessare gli strangozzi in abbondante acqua salata e farli saltare in padella nel condimento.

le tagliatelle ai porcini

1/2 kg di farina

3/4 l di acqua

2 uova

1 pizzico di sale

pomodori ciliegini

200 g di porcini

Stendere la pasta e preparare le tagliatelle. Intanto fare soffriggere poco olio e aglio e farvi saltare le tagliatelle lesse aggiungendo i pomodorini e i porcini già cotti a parte in padella con olio e cipolla.

gli gnocchi con l'oca

1/2 kg di patate, 300 g di farina, oca disossata e tagliata a dadini, sedano, carota, cipolla, chiodi di garofano, noce moscata, pomodoro, vino bianco.

Impastare gli gnocchi; fare soffriggere con l'olio sedano, carote e cipolla; aggiungere l'oca con sale, pepe, chiodi di garofano, noce moscata, vino bianco e pomodoro. Lessare gli gnocchi in abbondante acqua salata e condirli con il sugo. Servire bollenti.

gli gnocchi con il castrato

castrato a pezzettini
patate, farina e sale per gli gnocchi
pomodoro

Far soffriggere il castrato con olio, cipolla, sedano, carota, sale e pepe; aggiungere una spruzzata di vino bianco e, una volta evaporato il vino, cuocere con il pomodoro. Lessare gli gnocchi e condirli caldi con il sugo.

gli strozzapreti olive e capperi

Olive verdi e nere denocciolate

Capperi

Prezzemolo, Aglio

Pane grattugiato fatto con pane essiccato in casa

Frullare assieme olive, capperi, prezzemolo e aglio, aggiungere poi al frullato il pane grattugiato. Un buon preparato ha un colore verde scuro, attenzione quindi nel non eccedere con il pane grattugiato.

Per il sugo:

olio, aglio, peperoncino, passata di pomodoro.

Soffriggere l'aglio e il peperoncino fino a rosolatura, aggiungere poi la passata e far cuocere fino a che il tutto non sia ben asciutto.

Cuocere la pasta, scolarla e mescolarvi il sugo con il preparato, impiattare e servire.

Ad un'altitudine di 600 metri sul versante boscoso dell'Appennino, l'Azienda Agrituristica Le Francesche si estende per 10 ettari ed ha come attività prevalente la coltivazione di viti e olivi.

Le camere, confortevoli e spaziose, tutte con bagno privato e telefono, offrono un'indimenticabile vista che abbraccia l'intera vallata sottostante.

La prima colazione offre un'ampia varietà di dolci fatti in casa. La mezza pensione è ideale per chi vuole visitare l'Umbria, mentre per coloro i quali hanno piacere di passare la giornata in pieno riposo consigliamo la pensione completa.

Ai bambini offriamo la possibilità di divertirsi con i giochi all'aperto proprio davanti alla struttura per poter stare sotto lo sguardo attento dei genitori e naturalmente gli animali allevati in azienda saranno interessante elemento di apprendimento.

Per i momenti di relax in due accoglienti e luminose sale comuni è possibile guardare la televisione o dedicarsi alla lettura e nella piscina si possono passare piacevoli giornate al riparo dalla calura estiva.

In Azienda è possibile acquistare prodotti tipici quali olio, vino, tartufi ed ortaggi.



LE FRANCESCHE

Loc. Poggio Parrano - 06025 Nocera Umbra (PG)
S.S. 3 Flaminia Km. 179.200 - Bivio Loc. Salmata
Tel. +39 (0)742 810 363 e +39 (0)742 810 327
Fax +39 (0)742 810 009

sito internet: www.lefrancesche.it
Indirizzo e-mail: agriturismo@lefrancesche.it

le pappardelle con la lepre

1/2 kg di farina

3/4 l di acqua

2 uova

1 pizzico di sale

lepre tagliata a pezzettini

pomodoro a pezzettini

1 pizzico di peperoncino

Stendere la pasta e preparare le tagliatelle; fare rosolare la lepre con cipolla, sedano, carota, sale e pepe.

Aggiungere il pomodoro e il peperoncino. Condire le tagliatelle e servire calde.

Non venivano mangiate le uova in quanto destinate alla vendita, mentre immancabili erano le verdure come il cavolo, le rape, la bieta, la barbabietola e i foglioni, molto simili agli spinaci che sono però più difficili da coltivare poiché necessitano di abbondante acqua.

I bulbi di alcune di queste piante erano destinati all'alimentazione dei maiali.

Del maiale non veniva sprecata la minima parte, nemmeno il sangue che era utilizzato per il sanguinaccio.

il sanguinaccio

sangue di maiale, uva passa, mandorle, fichi secchi, zucchero, scorza di arancia grattugiata

Sgozzare un maiale (!!), raccoglierne il sangue facendo attenzione che non si raggrumi, aggiungere gli altri ingredienti, far bollire il tutto finché il sangue non si sia rappreso ed usarlo come marmellata per una crostata oppure metterlo nelle budella del maiale e servirlo a fette.

Come già detto, in occasione di ricorrenze veniva cucinata anche la carne in particolare di pecora, oca, anatra, cappon e maiale. Di solito veniva utilizzata per fare il brodo per la minestra e veniva poi consumata lessa o arrosto con rosmarino, salvia, aglio e lardo. Talvolta i contadini si concedevano anche piccioni ripieni di un impasto a base di fegato e cuore a dadini con sedano o finocchio, aglio, pane, formaggio grattugiato e prezzemolo. Oggi le antiche ricette a base di carne sono state rielaborate ed arricchite.

il maialino

1 maialino intero disossato, finocchio selvatico, aglio, sale e pepe

Arrotolare il maialino disossato con gli odori, legarlo come un salame e infornarlo con un filo d'olio ed un pizzico di sale per un'ora circa.

il filetto di maiale con porcini

1/2 kg di filetto di maiale, 200g di porcini, aglio e cipolla

Tagliare il filetto a cubetti, far soffriggere cipolla e aglio, buttarvi il filetto e spruzzare col vino bianco; a metà cottura aggiungere i porcini.

l'agnello alla cacciatora

agnello tagliato a pezzi

Far soffriggere aglio e rosmarino, aggiungere l'agnello tagliato con sale e pepe; spruzzare con vino bianco. Cuocere per circa un'ora a fuoco basso coperto.

la faraona in salmì

faraona tagliata a pezzi
cipolla, aglio
rosmarino, salvia, ginepro
sedano, carota
limone
capperi ed alici
sale e pepe

Mettere tutti gli ingredienti in una terrina e ricoprire il tutto con vino bianco, abbondante aceto ed un filo d'olio. Far cuocere per circa un'ora a fuoco basso con il coperchio.

Il complesso turistico Fontemaggio alle pendici del Monte Subasio, lungo la via dell'Eremo delle Carceri ad 800 metri dalle mura della città, su una superficie di 30 ettari a boschi ed oliveti, è luogo da sempre caro ai pellegrini ed ai viandanti.

L'*Hotel* nell'antica casa settecentesca che domina la piana di Assisi, con le sue 15 camere, tutte con bagno, è ideale per godere di una splendida vista sulla piana di Assisi.

Il *Campeggio*, uno dei primi in Italia, offre piazzole terrazzate panoramiche ed ombreggiate immerse nel parco della struttura. L'*Albergo per Giovani* invece dotato di 16 camere, ognuna con il proprio bagno, è particolarmente indicato per l'autogestione.

Il *Ristorante "La Stalla"* rappresenta da più di cinquanta anni un riferimento dove, tra fumo, grigliate, lunghe file non si viene solo per mangiare, ma per incontrarsi e vivere in modo diverso ore condite da una cucina semplice e gustosa. In estate si mangia al fresco sotto il pergolato che copre l'ampio giardino.

Il comodo parcheggio garantisce anche ai pullman la possibilità di trovare sempre posto.



FONTEMAGGIO

via Eremo delle Carceri, 24 - Assisi, 06081 (Pg)
tel. +39 (0)75 812 317 e +39 (0)75 813 636
fax +39 (0)75 813 749

sito internet: www.fontemaggio.it
Indirizzo e-mail: info@fontemaggio.it

il capriolo in salmì

capriolo tagliato a pezzi
alloro, bacche di ginepro, timo
aglio
capperi ed alici

Fare soffriggere la cipolla, aggiungere il capriolo e gli altri ingredienti; ricoprire il tutto con aceto balsamico e vino rosso; a metà cottura aggiungere il pomodoro.

il cinghiale in salmì

cinghiale tagliato a pezzi
alloro, bacche di ginepro, timo
aglio
capperi ed alici

Fare soffriggere la cipolla, aggiungere il cinghiale con gli altri ingredienti e ricoprire il tutto con aceto balsamico e vino rosso. Far stufare a lungo.

il pollo alla cacciatora

pollo tagliato a pezzettini
pomodori e peperoni tagliati a pezzi
vino bianco
sale e pepe

Fare soffriggere l'olio con aglio e rosmarino, aggiungere il pollo con sale e pepe ed una spruzzata di vino. A metà cottura aggiungere anche il pomodoro ed i peperoni.

il coniglio in porchetta

coniglio disossato, prosciutto a dadini, fegato del coniglio a dadini, vino bianco, sale e pepe

Aprire il coniglio e riempirlo con aglio, finocchio, rosmarino, prosciutto e fegato. Arrotolare il tutto e infornare con olio, vino e acqua. Circa 40' di cottura.

il cinghiale al miele

per 2,5 kg di polpa di cinghiale 2 cucchiaini abbondanti di miele, sale e spezie, odori

Due giorni prima mettere il cinghiale tagliato a pezzi a bagno con vino bianco, timo, dragoncello, pepe e sale. Far soffriggere cipolla, sedano e carota; aggiungere il cinghiale e ricoprirlo con due cucchiaini di miele. Lasciarlo cuocere coperto per un'ora circa.

la pecora con l'acquacotta

3 patate tagliate a fette
1 kg di carne di pecora
mentuccia, aglio,
sale e pepe

Fare bollire le patate con la mentuccia ed abbondante aglio; A parte cuocere la pecora con aglio, mentuccia, sale e pepe. Impiattare la pecora su un fondo di patate, cospargere di pecorino grattugiato.

le cipolle in agrodolce

1 kg di cipolle

1 cucchiaio di zucchero

1/2 bicchiere di aceto

1/2 bicchiere di vino bianco

zucchero

sale

Fare cuocere a fuoco lento e con pentola coperta le cipolle con sale, pepe, il vino bianco, lo zucchero e l'aceto.

il biscio

1/2 kg di farina, 3/4 di acqua, 1 cucchiaio olio semi

1 pizzico di sale

Bieta, spinaci, concigli e 2 uova per il ripieno

Stendere la pasta; lessare e strizzare a parte le verdure, insaporirle in padella con aglio, olio e sale, metterle nella pasta aggiungendo le uova ed arrotolare come uno strudel. Infornare per 40' circa a 180°C.

L'azienda agrituristica Torre di Lanciano si trova sul margine nord-est del Parco del Monte Subasio.

L'azienda, in bellissima posizione, dispone di camere ed appartamenti, arredati in modo sobrio, semplice e funzionale.

La produzione agricola aziendale offre la possibilità di acquistare direttamente ortaggi, pollame, salumi, La varietà delle specie animali da cortile allevate fanno la gioia di chi viene dalla città.

La struttura si trova al termine del sentiero San Giorgio che unisce l'Appennino ad Assisi grazie al collegamento con il sentiero 51. E' sosta ideale quindi anche per chi ama camminare e volesse gustare una deliziosa merenda lungo il percorso.

La piscina, aperta solo in estate, affaccia sulla vallata e consente di immergersi nel verde delle montagne che la circondano.



TORRE DI LANCIANO

Voc. Lanciano - Nocera Umbra, 06025 (Pg)

Tel. +39 (0)742 813 624 - 075 914 8357

Cell. 333 878 2133 - 349 323 7822

sito internet: www.latorredilanciano.it

Indirizzo e-mail: info@latorredilanciano.it

ESSERE IN APPENNINO

Il pane non veniva comprato dal fornaio, ma fatto in casa una volta alla settimana ed eventualmente ammorbidito con l'olio o con il brodo della minestra.

L'ANGOLO DEI DOLCI

i biscotti di mosto

3 kg di farina

1/2 l di olio

100 g di anice

750 g di zucchero

250 g di uvetta

500 g di massa

150 g di lievito

2 vaniglie

1 l di mosto

1 bicchiere di acqua per sciogliere il lievito

Impastare tutto a caldo e far riposare. Ungere e infarinare le teglie, fare i biscotti e farli lievitare bene sulle teglie prima di infornare; cuocere per 30' a 150°C.

il tiramisù con la ricotta

4 tuorli, 4 cucchiaini di zucchero, 700 g di ricotta, 1 tazza di caffè e marsala, Savoiardi

Sbattere le uova con lo zucchero, aggiungere la ricotta e la tazza di caffè e Marsala; mescolare il tutto con una frusta fino ad ottenere una crema morbida ed uniforme. Inzuppare i Savoiardi nel caffè e metterli in una teglia ricoprendoli con la crema. Guarnire il tutto con spruzzata di cacao.

il pancotto

Era solitamente cucinato a Carnevale per i bambini

1/2 l di latte, 2 hg di zucchero, 1 cartina di lievito per dolci, 2 uova, 1 bustina di vanillina, 2 hg di farina, pane secco

Ammorbidire il pane nel latte, aggiungere gli altri ingredienti, miscelare il tutto e friggere in padella, a piacere aggiungere miele o zucchero.

il dolce tipico

1/2 l di latte

250 g pane secco

80 g di burro

1 hg di zucchero

1 hg di uvetta 25 g di pinoli

1 pera

1 mela

1 pizzico di cannella

2 uova intere

Mettere il pane a bagno nel latte tiepido. A parte sbattere assieme le uova, lo zucchero ed il burro; frullare il pane, unire il tutto ed aggiungere la cannella, l'uvetta e la frutta tagliata a pezzetti.

Stendere su una teglia bassa, cospargere di pinoli ed infornare a 180°C per 40/50 minuti.

Lasciare freddare e servire a tavola.

la pizza battuta

3 uova intere, 2 hg di zucchero, 2 hg di farina, 2 hg di farina di fecola, 1 buccia grattugiata di limone, 1 cartina di lievito per dolci

Dividere i tuorli dagli albumi; sbattere i tuorli con lo zucchero aggiungendovi gli altri ingredienti e solo alla fine aggiungere gli albumi montati a neve ferma. Infornare su una teglia unta col burro per 20 minuti a 180°C.

i maccheroni dolci

per la festa dei morti e per le vigilie di Natale e Pasqua

1/2 kg di farina, 3/4 di acqua, 1 pizzico di sale; noci e mandorle tritate, rosolio di cannella, anice, cannella in polvere, pane grattugiato, cacao amaro e limone grattugiato per il condimento

Preparare le tagliatelle. Una volta lessate e scolate aggiungervi tutti gli ingredienti del condimento. Mettere in uno stampo e lasciare riposare al fresco.

Il ristorante La Roccia è una “istituzione” a Nocera Umbra: situato storicamente in un locale nelle mura urbiche della città si è dovuto delocalizzare a qualche chilometro dal centro a causa del terremoto.

Questo non ha impedito di mantenere la tradizione di famiglia nel preparare cibi curati con amore e dedizione.

Punto di riferimento per giovani e famiglie il menu rispecchia la semplicità della cucina appenninica con un occhio alla modernità e alle esigenze della clientela abituale.

Una grande sala offre la possibilità di organizzare banchetti per occasioni particolari: menu per matrimoni, comunioni, incontri aziendali, eventi importanti sono curati con attenzione e con riguardo a specifiche esigenze.



LA ROCCIA

Loc. Poggio Parrano - 06025 Nocera Umbra (PG)
S.S. 3 Flaminia Km. 179.200 - Bivio Loc. Salmata
Tel. +39 (0)742 810 363 e +39 (0)742 810 327
Fax +39 (0)742 810 009

sito internet: www.lefrancesche.it
Indirizzo e-mail: agriturismo@lefrancesche.it

la zuccata

per carnevale o per le feste popolari

1/2 kg di farina

3/4 di acqua

3 uova

1 pizzico di sale

1 zucca

noci, nocciole, pinoli e mandorle tritate

uva passa

cannella

zucchero

anice in grani o in liquore

rosolio di cannella

rum

uova sbattute

pane grattugiato

Lessare la zucca, togliere la polpa col cucchiaino, passarla al frullatore e aggiungere gli altri ingredienti. Stendere la pasta con farina ed acqua ed arrotolarla con il ripieno come uno strudel. Infornare a 180°C per 40 minuti circa.

la rocciata

per la pasta: 1/2 kg di farina, 4 uova, 1 bicchiere di olio, 1/2 bicchiere di anice, cucchiaini di zucchero

per il ripieno: 1/2 kg di mele a fette, 300 g di noci, 200g di pangrattato, 150g di cacao, 1 buccia grattugiata di limone, 200g di fichi secchi fatti rinvenire, 400g di zucchero, 1 bicchierino di anice

Stendere la pasta, miscelare tutti gli ingredienti del ripieno e lasciarlo riposare per un'ora. Arrotolare la pasta con il ripieno come uno strudel, infornare per 30 minuti a 150° dopo averlo bagnati con l'alchermes e lo zucchero.

i biscotti di crusca

150 g di crusca di farro, 200 g di farina 00, 100 g di zucchero, 130 g di burro, 2 uova, 1/2 bustina di lievito

Impastare tutti gli ingredienti in una terrina, fare i biscotti ed infornare a 180°C.

i tozzetti

6 uova, 200g di burro o di strutto, 600g di zucchero, 1 limone, 2 bicchierini di anice, 1/2 bicchiere di semi di anice, 2 vaniglie, 1 kg di mandorle, 1 kg di farina, 1 bustina di lievito

Impastare tutti gli ingredienti dando la forma di un salame, infornare. Una volta cotto e raffreddato, tagliare a fette e rimettere in forno a 120°C per non più di 10 minuti.

il brustengo

1 l di acqua, 1/2 kg di farina di polenta
2 hg di uvetta, 2 uova intere, 2 hg di zucchero
cannella, anice
4 o 5 mele tagliate a dadini

Preparare una polenta morbida ed aggiungere tutti gli altri ingredienti. Amalgamare bene e mettere in teglia ed infornare a 180°C per 40' circa.

la torta di farro

1l di latte

200 g di farro spezzato

1 vanillina

80 g di zucchero

80 g di burro

1 coppetta di uvetta a bagno in liquore per dolci

2 uova intere

1/2 bustina di lievito

Far bollire il latte con il farro, la vanillina e lo zucchero. Una volta ritirato, togliere il latte dal fuoco e aggiungervi il burro, l'uvetta con il liquore, i tuorli d'uovo e gli albumi montati a neve ed il lievito. Infine infornare a 150°C per 30-35 minuti.

La Bottega artigianale della Ceramiche Artistiche Zenobi, nel centro della città, è da sempre luogo di ritrovo e di confronto di varie esperienze artistiche.

Punto di eccellenza sono pezzi interamente decorati secondo le antiche tradizioni ceramiche di Gualdo Tadino, che affondano le loro radici nella notte dei tempi e che da sempre caratterizzano l'artigianato ceramico appenninico.

Dalla maestria di Stefano nascono ritratti e riproduzioni ispirati alla pittura classica e rinascimentale di scuola mastrogiorgesca. La lavorazione ed i decori utilizzati si rifanno infatti alla tecnica del lustro oro e rubino di Mastro Giorgio sebbene oggi si utilizzino materiali più moderni (lustri resinati).



CERAMICHE ARTISTICHE ZENOBI

Piazzale ex-Orti Mavarelli
Gualdo Tadino, 06023 (Pg)
tel. +39 (0)75 075 916 583

sito internet: www.essereinappennino.org

si ringraziano per la gentile collaborazione le signore:

*giuliana, angela, francesca, anna, le due fidalma, rita,
antonietta, isabella, maria, rosella, ornella, mariola, mina,
dinetta, delia, raffaella, patrizia, gica, le tre giuseppina, ivana,
simona, katia, cristina, ramona, jessica, beatrice, ettorina, la
sig.ra giuliana bizzarri e la sig.ra cesira menichini e la nuora
angela.*

A P P U N T I

E S S E R E I N A P P E N N I N O

A P P U N T I

E S S E R E I N A P P E N N I N O

Villa della Cupa è una casa di famiglia da centinaia di anni nella quale intatto è rimasto lo spirito dell'accoglienza al viandante che ci porta le notizie dal mondo ed al quale ci piace far conoscere il nostro spazio.

Cerchiamo di farlo attraverso l'ospitalità: camere od appartamenti, nelle due case in pietra fedelmente ristrutturate, permettono di scegliere la soluzione che più risponde alle esigenze di ognuno.

E cerchiamo di farlo attraverso la ristorazione. Ciò che proponiamo per mangiare è frutto di una ricerca di cibi antichi, tradizionali, familiari: elementi che fra loro si fondono, si miscelano, si assorbono, si maturano per dar vita a sapori che richiamano alla mente gusti conosciuti.

Così come possono essere delle vere sorprese per chi, magari più giovane, ha il piacere di conoscere un mondo attraverso la sua storia gastronomica.

La Cantina della Villa, il ristorante di Villa della Cupa, è segnalato dalla Slow Food Editore nella Guida Osterie d'Italia.



foto di Stanton Johnston - Hawaii - USA

VILLA DELLA CUPA

Località La Cupa - Colle di Nocera Umbra
Nocera Umbra 06025(Pg)
tel. +39 (0)742 810 329 e +39 (0)742 810 666

sito internet: www.villadellacupa.com
Indirizzo e-mail: info@villadellacupa.com

ESSERE IN APPENNINO

A P P U N T I

E S S E R E I N A P P E N N I N O

A P P U N T I

E S S E R E I N A P P E N N I N O

A P P U N T I

E S S E R E I N A P P E N N I N O

