di forno in forno

VIAGGIO ALLA SCOPERTA DEI PRODOTTI
DA FORNO DELLA TRADIZIONE UMBRA

Camera di Commercio
Perugia

L'arte del panificare 5

Il pane: dalla natura alla tavola 9

Il fornaio consiglia
Torta di Pasqua 18
Ciaramicola 20
Strufoli 22
Tozzetti 24
Maritozzi 26
Fave dei morti 28

La tradizione nei nostri forni
Torciglione 30
Torcolo di San Costanzo 32
Mostaccioli 34
Pinoccate 35
Pinolate 36
Frittelle di San Giuseppe 37
Pan nociato 38
Brustengolo 39

È l'ora della merenda 40

Il pane non si butta!!! 44
Bruschetta 45
Panzanella 46
Scafata con crostini 47

DE AMICIS, III A, III B e III C

... Al pane

Se acqua, io sarei
il ruscello frusciante,
torrente di cascate,
fiume della corrente
lago con lievi vele,
oceano con balene
e nuvole lontane
oppure sarei pane.

Se frumento, sarei
per mesi muto seme,
poi germoglio e stelo,
per la spiga radiosa,
e il chicco saporoso,
dai passeri che passano,
dai topi che rodono,
portato in nidi e tane,
oppure sarei pane.

Se il lievito sarei
nel bel frizzare fresco
di birre bionde o nere
che fa neve di spuma
e a sorsi accenderei,
in vortivi di sete,
canti, parole strane,
oppure sarei pane.

(Roberto Piumini)

GABELLI, III A

Proprietà Regione Umbria

Tra i mestieri che hanno arricchito la storia della civiltà, uno dei più antichi è senza dubbio quello del fornaio: un lavoro fatto di passione che diventa un'arte preziosa, capace di coniugare tradizione e rinnovamento, resistendo al mutare dei tempi per la semplicità delle materie prime utilizzate, poche e genuine, e per i saperi, autentici e facilmente riconoscibili, tramandati, quasi come una dote preziosa, di padre in figlio.

Custodi silenziosi di un patrimonio legato a sapori, con la propria abilità e con le tecniche affinate dall'esperienza e dal progresso, gli artigiani panificatori sono da sempre in grado di trasferire nei loro prodotti il riflesso del proprio territorio e delle sue specifiche tradizioni, tanto che la propria produzione diviene fortemente rappresentativa di singoli luoghi e naturalmente identificativa del sopraggiungere dei più tipici momenti dell'anno.

Solo guardandone la forma, il colore della crosta o l'alveolatura della mollica, siamo in grado di individuare con certezza la zona d'origine di una pagnotta di pane, il prodotto certamente più simbolico del lavoro del fornaio per le tante storie che sa descrivere ed i molteplici sapori in cui, attraversando l'Italia o, semplicemente percorrendo la nostra Regione, riesce ad esprimersi.

Anche perché un pane ben fatto ha la rara virtù di coinvolgere tutti i nostri sensi in maniera completa: a partire dal suo profumo inconfondibile quando è appena sfornato, dal rumore che quasi diviene suono della crosta spezzata, per proseguire con il contrasto al tatto tra la croccantezza della superficie e la morbidezza della mollica, per chiudere con la gustosità evocata dalle tante forme in cui si presenta e con il sapore magistralmente

versatile che riempie il palato: ottimo da solo, ma capace di esaltarsi in compagnia anche dei più semplici abbinamenti!!!

Le botteghe dei fornai hanno poi la capacità di scandire il tempo attraverso un particolare calendario che si esprime nei sapori e nel quale, con i prodotti realizzati, il tempo cronologico si fonde con la sacralità delle feste religiose (dalla torta di pasqua ai dolci dedicati ai Santi come il torcolo di San Costanzo o le frittelle di San Giuseppe) e con gli appuntamenti ricorrenti caratterizzanti la tradizione popolare e sociale (come gli strufoli o la ciaramicola).

È sulla consapevolezza dell'abbondanza di implicazioni culturali, sociali ed economiche legate alla presenza nel tessuto imprenditoriale locale del lavoro artigianale del "fornaio" che la Camera di Commercio di Perugia prosegue con entusiasmo nel percorso progettuale, iniziato e positivamente sviluppato lo scorso anno: dare risalto all'arte della panificazione, attraverso il rafforzamento della cultura del pane e degli altri prodotti da forno artigianali, sostenendo così la riscoperta di una professione antica e la conoscenza delle tradizioni locali.

Questa "piccola" pubblicazione si inserisce, pertanto, in tale progetto: raccogliendo alcune delle preparazioni artigianali maggiormente rappresentative della realtà locale si vuole invitare il lettore ad incuriosirsi delle tante storie e particolarità che ne tratteggiano i profili, invitandolo a riprodurre, nell'intimità della propria cucina casalinga, le ricette proposte, arricchite dai consigli di maestri panificatori.

Ad impreziosirne le pagine, una selezione dei lavori realizzati dai bambini delle terze classi delle scuole primarie del Comune di Perugia che, nel corso del 2012, sotto la guida delle proprie insegnanti, hanno approfondito la riscoperta di tradizioni locali e dei processi artigianali di produzione legati all'arte panificatoria.

Mi auguro che con queste poche pagine si riesca a suscitare curiosità intorno al mestiere del fornaio e alla sua produzione artigianale, ma anche conoscenze, affetti, emozioni e legami: cosa altro aggiungere se non l'invito ad un viaggio gastronomico che vada …*di forno in forno*!!!

Giorgio Mencaroni
Presidente Camera di Commercio di Perugia

greatitalianfoodtrade.it

Il fornaio

Quando fuori tutto tace
e si ode una gran pace,
c'è qualcuno che lavora
fino a quando vien l'aurora.
È il fornaio poverino
che non dorme fino al mattino!

Con l'acqua, il lievito e farina
fa l'impasto nella sua cucina;
dopo poco è lievitato
deve essere infornato!
Ora è cotto e ben dorato.
Il pane è proprio lavorato!

Il fornaio è soddisfatto
di servirlo nel tuo piatto.
Ora è stanco e si riposa,
ma vuol dirti una sola cosa:
- Non sciupare il mio lavoro
ma apprezzalo più dell'oro!

FALCONE E BORSELLINO, III B

Archivio Futura Edizioni

L'arte del panificare

La storia del pane nasce con quella dell'uomo. Anche l'*homo sapiens* era avvezzo preparare un impasto costituito da ghiande tritate e acqua che, steso su una lastra di pietra rovente, diventava una specie di focaccia dura ma buona da mangiare.

Ma se per pane si intende quel prodotto ottenuto dalla cottura nel forno di un impasto di farina e lievito, la sua nascita si colloca quando ebbe inizio la coltivazione dei cereali e soprattutto del grano, in assoluto il più adatto alla panificazione.

Tutti i popoli del Mediterraneo conoscevano il grano fin dagli albori della loro storia, ma non tutti cominciarono a panificare nello stesso tempo. Secondo gli storici il primato spetta agli Egiziani, presso i quali la coltivazione dei cereali era una delle attività più importanti, favorita dalle annuali inondazioni del fiume Nilo, che, lasciando sul terreno grandi quantità di fertile limo, consentiva di effettuare anche due raccolti all'anno. Una leggenda vuole che l'impasto del pane sia nato proprio in seguito ad uno straripamento del Nilo, le cui acque bagnarono le scorte di farina conservate nei magazzini del faraone. Ad un altro "leggendario" aneddoto si lega la scoperta del lievito: una domestica egizia, per far dispetto alla padrona, gettò nella pasta del pane il residuo della preparazione della birra, che provocò la fermentazione dell'impasto. Ma al di là delle fantastiche narrazioni, è plausibile che gli Egiziani scoprissero presto che il principio della fermentazione dei cereali con cui preparavano la birra, tra gli alimenti base della loro dieta, potesse essere applicato alla panificazione.

gastronomiamediterranea.com

Nell'antico Egitto il lavoro del fornaio era considerato una vera e propria professione e il pane cotto nei forni rappresentava – al pari dei cereali – una moneta di scambio. In un documento risalente al Nuovo Regno (1570 -1085 a.C.), il periodo di massimo splendore della civiltà, vengono enumerati addirittura quaranta varietà di pani e di dolci.

Anche nell'antica Grecia il pane rivestì un ruolo molto importante nell'alimentazione: due

GABELLI, III A

Archivio Futura Edizioni

secoli prima della nostra era i Greci consumavano più di sessanta varietà di pane e a loro si deve l'istituzione dei primi forni pubblici e delle associazioni di panificatori con precise regole di lavoro.

A Roma l'arte del pane venne introdotta da schiavi greci intorno al II secolo a.C.. Fino ad allora i Romani avevano mangiato semplici cereali arrostiti e trasformati in farinata (*puls*) oppure in una sorta di galletta molto dura. I *pistores* (fornai) si specializzarono nella preparazione di numerose varietà di pane, dal *panis plebeius*, ovvero il pane della plebe, spesso fabbricato con i residui della macinatura, al *panis palatius*, preparato con farina di frumento finemente setacciata e destinato alle tavole dei personaggi di rango. Al tempo dell'imperatore Augusto i forni attivi nella capitale erano più di trecento, quasi tutti gestiti da greci, e distinti per la varietà del loro prodotto: dal *panis osterearius*, adatto ad essere consumato con le ostriche, al *panis pepsianus* destinato a consumatori con problemi di digestione, da quello *furfurens*, preparato con i semi di papavero, al *panis militares* riservato alla guardia pretoriana. Tra i numerosissimi pani, da non dimenticare il *gradilis*, la cui denominazione deriva da gradino appunto perché destinato ad essere distribuito al popolo assiepato negli anfiteatri per seguire i giochi.

Con la caduta dell'impero e le invasioni barbariche molti forni vennero rasi al suolo e la panificazione fu confinata all'ambito domestico o sopravvisse all'interno dei monasteri. Rifiorì poi nel Medioevo, quando si panifica con tutti i cereali – orzo, frumento, farro, segale, avena, miglio, ecc. – e prende piede l'uso di insaporire con spezie ed erbe aromatiche – dal rosmarino

alla maggiorana all'anice – anche per contenere l'uso del sale che era sottoposto a pesanti gabelle.

In questo periodo la professione del fornaio è diversa da quella del panettiere: il primo si accontenta di cuocere il pane, il secondo controlla invece tutta la catena della lavorazione, dalla fabbricazione alla vendita, passando ovviamente attraverso la cottura. Anche il loro livello sociale risulta dunque diverso: i secondi sono assai più ricchi dei primi, risultando in cima alla scala dei contribuenti a fianco dei venditori di stoffa e dei beccai (ovvero i macellai, pesciaioli e i gestori di taverne e osterie).

Le prime testimonianze relative alla creazione di comunità di panettieri risalgono alla seconda metà dell'XI secolo e soprattutto nelle città più grandi, anche se in certe regioni bisognerà attendere il XV secolo per registrare i panettieri organizzati in mestiere. Gli statuti di questa corporazione, documentati soprattutto tra 1300 e 1400, definiscono le regole della professione e forniscono preziose informazioni sull'organizzazione dei panettieri e sul loro percorso professionale.

Come la professione del panettiere andò via via consolidandosi, con il trascorrere dei secoli anche l'arte della panificazione si fece sempre più raffinata e diversificata, le ricette sempre più variegate, le forme sempre più inconsuete. Ad esempio, con l'introduzione in Francia del lievito di birra, portato dai fornai italiani al seguito di Caterina de' Medici, si creò un vero e proprio dualismo tra il pane piccolo e raffinato lavorato con questo nuovo ingrediente e il pane di campagna confezionato in grandi forme con il lievito madre ad uso del popolo.

In tutta l'età moderna l'approvvigionamento restò tuttavia una delle principali preoccupazioni delle autorità: l'attività dei forni continuò ad essere tenuta sotto rigorosa sorveglianza

LAMBRUSCHINI M., III A

per evitare frodi sui pesi e sulla composizione dei prodotti. E di quanto il pane fosse vitale lo testimoniano anche le rivolte condotte in suo nome, come il famoso assalto ai forni avvenuto nel 1628 a Milano, di cui ci ha lasciato memoria Alessandro Manzoni nei Promessi Sposi, o la rivolta popolare contro i sovrani di Francia che avrebbe dato il via alla Rivoluzione francese.

Anche oggi il pane, anche se alcuni processi di lavorazione si sono meccanizzati e perfezionati, continua ad essere un alimento insostituibile, continua a stare sulle nostre tavole e a raccontarci la sua lunghissima storia.

Il pane: dalla natura alla tavola

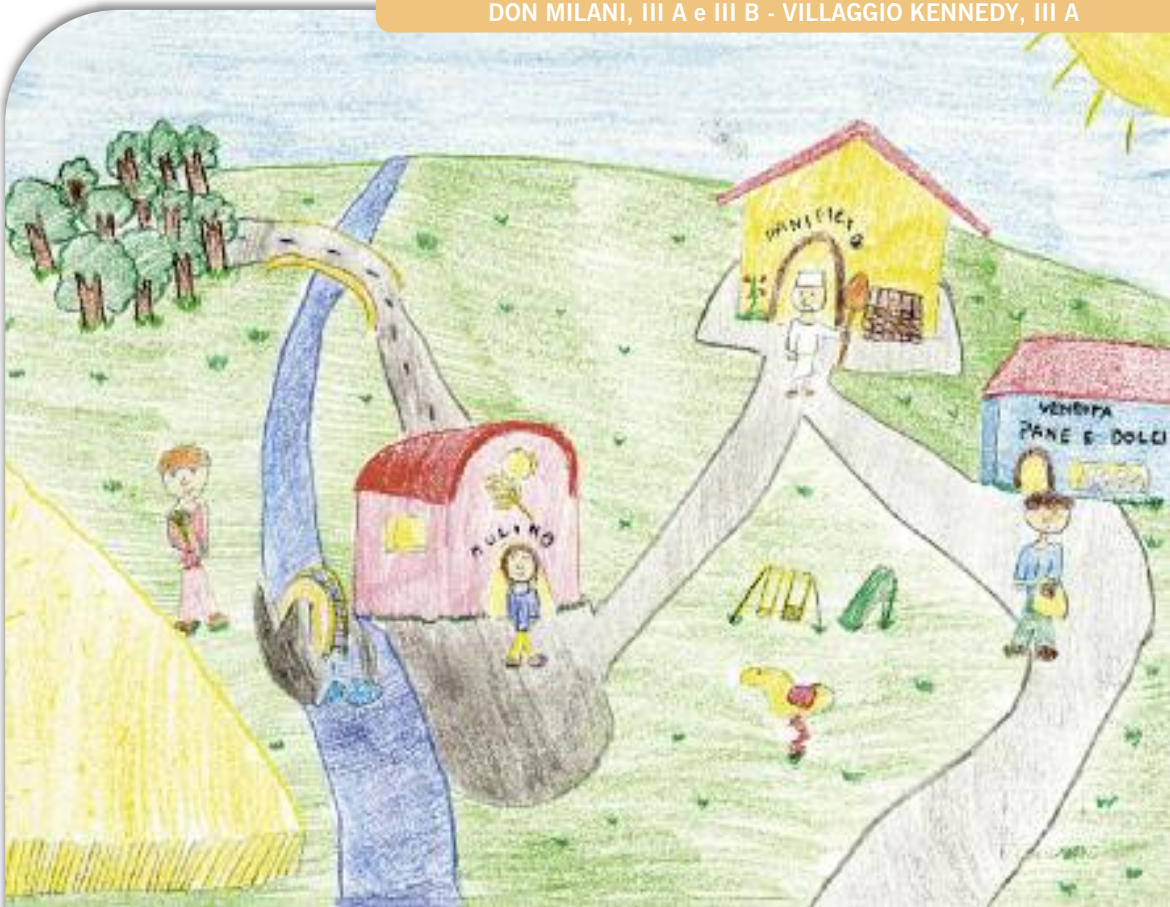
Il pane (dal latino *panis*) è un prodotto alimentare ottenuto dalla lievitazione e successiva cottura in forno di un impasto a base di farina di cereali e acqua, confezionato con diverse modalità, arricchito e caratterizzato sovente da ingredienti prettamente regionali.

Ha un posto fondamentale nella tradizione occidentale come componente primaria dell'alimentazione, al punto che il termine stesso può diventare sinonimo di cibo o di nutrimento, non necessariamente fisico. Nella cucina più antica si usava il termine companatico per indicare ogni preparazione che poteva accompagnarsi al pane, sottolineandone così il suo ruolo fondamentale.

In alcuni paesi medio-orientali è diffuso l'uso di pane non lievitato (detto anche azzimo). Gli Ebrei ad esempio lo mangiano in occasione della commemorazione della diaspora e secondo le Sacre scritture fu a base di pane azzimo che Gesù Cristo consumò la sua ultima cena.

Le ricette più diffuse prevedono pressappoco l'impiego di due parti di farina di frumento e una di acqua, in parte freschi e in parte provenienti da un impasto precedente (lievito naturale o cosiddetta pasta madre); ne esistono tuttavia innumerevoli varianti in base al tipo di farine usate in aggiunta, oppure in sostituzione, a quella di frumento (ad esempio di mais o segale, ma anche derivata da legumi come la soia), oppure ancora per tipo di condimenti.

DON MILANI, III A e III B - VILLAGGIO KENNEDY, III A



Quasi sempre al preparato per il pane viene aggiunto del sale durante la stessa fase di preparazione, eccetto che in quello prodotto appunto in Umbria. Ugualmente possono essere aggiunti anche olio, burro, strutto e altri grassi. Sebbene in tempi recenti si è sempre più diffusa l'abitudine di sostituire il lievito naturale con il lievito di birra, fatto che permette lavorazione e lievitazioni più rapide, l'uso del lievito madre rimane tuttavia il migliore per ottenere un prodotto di eccellente qualità e più salutare.

DE AMICIS, III A, III B e III C

IL LIEVITO MADRE

La pratica della preparazione e dell'uso del lievito naturale sembrerebbe risalire all'antico Egitto in conseguenza di un'inondazione del Nilo. Si tramanda infatti che la farina conservata sulle rive miscelata con l'acqua divenne un impasto: grazie alle adatte condizioni di temperatura, di umidità e dell'ambiente microbico naturale questo impasto divenne terreno di coltura dei microrganismi che, moltiplicandosi, ne alterarono l'aspetto, rigonfiandolo. Per non perdere questa farina "andata a male", si pensò di recuperarla mescolandola con altra farina: nacque così casualmente la lievitazione con il lievito naturale o lievito madre.

Il pane così ottenuto risultò più gustoso, digeribile e conservabile del pane non lievitato (azzimo), fino ad allora l'unico consumato. In Grecia la lievitazione naturale degli impasti veniva ottenuta aggiungendo succo d'uva e il pane così ottenuto rappresentava una raffinata ricetta sulle mense delle feste principali.

L'abitudine all'uso dell'orzo fermentato, e quindi della birra, facilitarono l'avvento di questa tecnica: la farina, infatti, veniva impastata con birra chiara o scura. La pratica insegnò che quanto più la birra si presentava torbida, tanto più la pasta si gonfiava.

Nella tradizione contadina il pane veniva preparato in casa e naturalmente solo con il lievito naturale. Ad ogni panificazione, si lasciava un pezzetto

LAMBRUSCHINI T.P., III C

di impasto ben avvolto in un canovaccio umido nella madia, sorta di grande cofano di legno rettangolare fornito di coperchio.

La pasta madre era allora fatta solo di farina e acqua. E, naturalmente, per ottenere un lievito sufficientemente forte si aspettava a lungo che casualmente le molte specie di lieviti selvaggi dell'aria e della farina lo "colonizzassero": e il pane veniva sempre più buono, saporito e ricco, giorno dopo giorno, settimana dopo settimana perché la pasta madre si arricchiva di lieviti man mano che passava il tempo. La massaia lo custodiva gelosamente, mantenendolo in vita con periodici "rinfreschi" e anche ridistribuendolo alle famiglie che settimanalmente facevano il pane in casa.

Riscoperto oggi dai panificatori alla ricerca di sapori tradizionali, l'utilizzo del lievito naturale è indispensabile per la preparazione di alcuni tipi di pane tradizionale.

LA RICETTA CASALINGA

Ingredienti

200 gr di farina "0"
100 gr di acqua tiepida

Impastare, formare un panetto e riporlo in un vaso di vetro. Ricoprirlo con un tovagliolo pulito, dopo averlo bagnato con acqua tiepida e strizzato. Lasciar riposare a temperatura ambiente, riparato, magari su un ripiano in un angolo della cucina. Da questo momento in poi inizia il processo fermentativo, che fa aumentare leggermente la massa presentando delle bolle in superficie: questo può durare dalle 48 alle 72 ore. Trascorso questo tempo si procede al "rinfresco", pesando la pasta acida ottenuta in precedenza e aggiungendo stesso peso di farina e metà peso di acqua. Più nel dettaglio si può procedere così:

Rinfresco
200 gr di pasta acida
200 gr di farina "0"
100 gr di acqua tiepida

Impastare e riporre di nuovo in un vaso di vetro ricoperto con un tovagliolo inumidito. Da questa fase in poi bisogna procedere a rinfreschi ogni 48 ore, buttando la pasta che avanza dopo aver pesato e trattenuto quella che occorre.

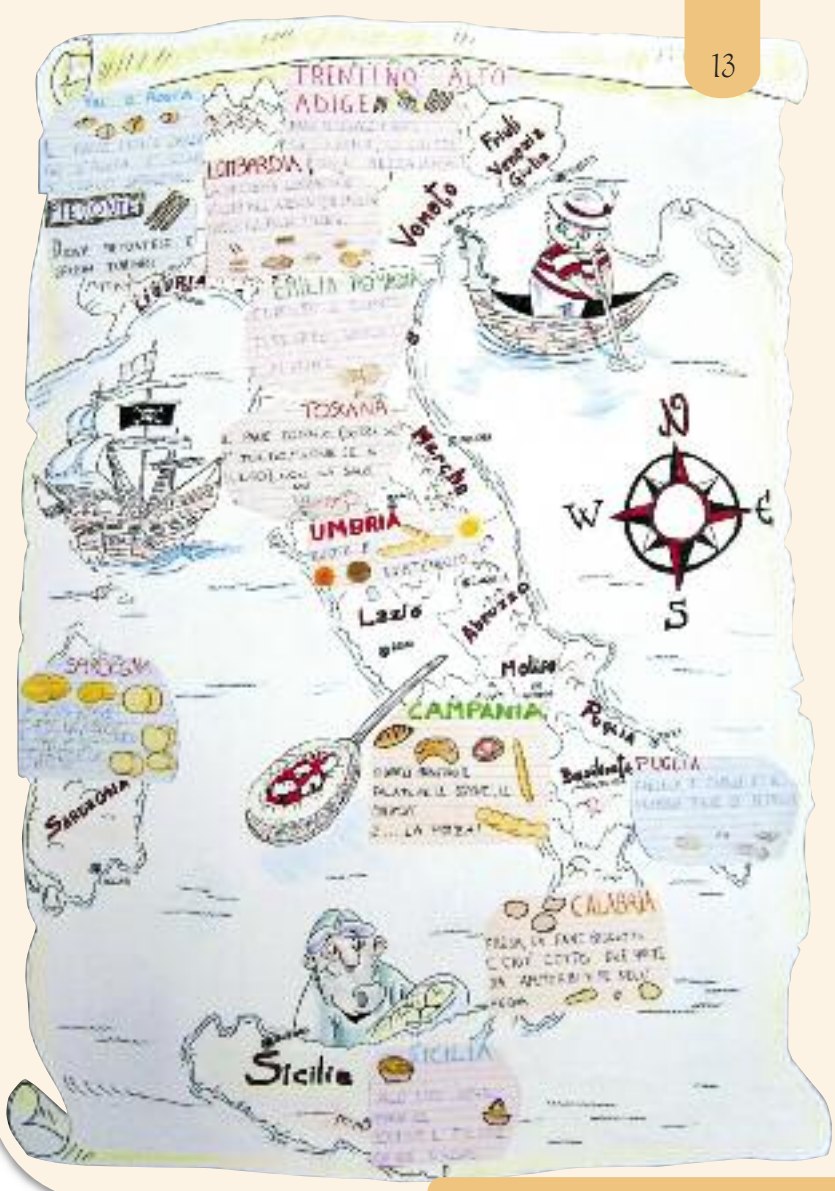
La massa ha una moltitudine di batteri, alcuni idonei alla panificazione, altri batteri cattivi. Con il rinfresco si dà nutrimento, attraverso gli zuccheri della farina, a quelli buoni, selezionandoli fino a quando questi prendono il sopravvento e bloccano la proliferazione degli altri. Questa fase può durare dai quindici ai trenta giorni e il fattore che indica quando la massa è diventata lievito madre ed è pronta per la panificazione è quando ha la capacità di raddoppiare di volume nell'arco di quattro ore. Un lievito madre pronto deve avere queste altre caratteristiche: un odore tra l'aceto e lo yogurt, ben equilibrato, senza il sopravvento di uno dei due; una consistenza spugnosa, ricca di alveoli uniformemente distribuiti; un colore bianco, tendente al giallo paglierino.

Passata questa fase si può dilazionare il tempo

LAMBRUSCHINI T.P., III C

con rinfreschi ripetuti a distanza di 4-5 giorni e poi una volta a settimana.

Quando il volume è raddoppiato, o meglio ancora triplicato, senza rimuovere il tovagliolo, coprire con una pellicola per alimenti e riporre in frigo, fino al successivo rinfresco. Una volta che si ha un lievito maturo non si deve più buttare la pasta che avanza dal rinfresco. Si può rinfrescare l'intera massa: si stacca un pezzo da conservare come lievito madre e la parte rimanente si può far lievitare e cuocere come una focaccia, dei crackers o grissini.



DE AMICIS, III A, III B e III C

IL PANE UMBRO

Farina e acqua impastati e cotti: è questa la ricetta del pane, alimento base a quasi tutte le latitudini. Ma quante varietà, quante forme, quanti sapori, quante storie! Nell'Italia dei cento comuni si dice ce ne siano più di 250 tipi diversi e oltre mille varianti. Farine di grano, di semola, di segale o di frumento, pani di pasta dura o pani di riso leggeri e morbidi; coi semi, con le olive o con la frutta; lievitati o no, "sciocchi" o salati; conditi con l'olio o arricchiti con formaggio o col pomodoro per trasformarsi in pizza.

E in Umbria? Come in ogni altra regione, la tradizione anche da noi è vivace. L'aspetto che tuttavia sembra più caratterizzare il pane umbro è l'assenza di sale nel suo impasto. Questa caratteristica è dovuta ad un complesso di ragioni ambientali, economiche e alimentari. Nella nostra regione, infatti, la natura interna e montana del territorio, distante dalle coste marine e quindi dalle "saline", ha reso da sempre difficile e costoso l'approvvigionamento del sale. Il pane sciapo, inoltre, si conserva meglio e meglio si abbina ai sapidi prodotti della nostra norcineria e tradizione casearia.

CURIOSITÀ

Secondo alcuni studiosi, l'origine del pane sciapo umbro è perfettamente databile: nel 1540 Perugia, che contava allora circa 20.000 abitanti, benché sotto il dominio papale, conservava ancora libertà civiche. E queste se le giocò appunto "per un pugno di sale". Papa Paolo III aveva infatti deciso di imporre a tutti i sudditi l'aumento di 3 quattrini per libbra sul prezzo del sale. I Perugini, per non sottostare all'imposta, ne limitarono al massimo il consumo, compreso il sale impiegato per fare il pane. Seguì anche una rivolta, la leggendaria Guerra del Sale, subito domata con la forza: da allora la libera città di Perugia fu formalmente sottomessa al potere diretto del pontefice.

E per lo stesso motivo, ovvero la lotta contro l'esoso fisco papalino, si narra che agli inizi del Settecento gli Spoletini decisero infine di comprare meno sale, a causa della pesante tassa di cui era gravato. Conseguenza di quella economia fu la cottura del pane nel forno a legna senza sale, per poi accorgersi che in fondo non era poi così male…

NICHOLAS GREEN, III A

FALCONE E BORSELLINO, III A

Tra le tante preparazioni umbre, molte sono quelle che vale senz'altro la pena di conoscere e assaggiare. *In primis* il famoso pane di Strettura e la perugina torta al testo.

IL PANE DI STRETTURA

Strettura è un piccolo paese tra Spoleto e Terni, una zona dove le numerose sorgenti di montagna offrono un'acqua purissima e dove si sono continuate a coltivare le antiche varietà di cereali. Da sempre i veri cultori del pane, quando passano da quelle parti, si fermano ad acquistarlo perché ancora fatto con la lievitazione acida e cotto nel forno a legna. Sullo stesso percorso è Montebibico, anch'esso piccolo paese di montagna altrettanto rinomato per il suo pane. Sebbene a pochi chilometri di distanza, in questi due luoghi si produce un pane assai diverso dal più noto e generico pane di Terni, in entrambi i casi grazie ad un'acqua straordinaria, alle varietà di cereali e alla lavorazione tutta manuale. La preparazione, poi, è completamente naturale e il lievito che si usa è sempre quello della panificazione del giorno prima, proprio secondo le migliori tradizioni.

OLMO, III A

LA RICETTA CASALINGA

Ingredienti

1 panetto di pasta acida
(lievito madre) da 250 gr
3,5 kg circa di farina di frumento
3,5 litri circa d'acqua

Preparazione

Per la preparazione casalinga del panetto di pasta acida è sufficiente mescolare acqua e farina, conservare l'impasto in luogo caldo e riparato – in una ciotola coperto da un telo che deve essere mantenuto umido oppure in un vaso di vetro – e aspettare che la superficie si screpoli e formi delle bollicine (il che avviene nell'arco di 2-3 giorni), segno che il lievito madre è pronto.

Partendo da una massa di pasta acida di 250 gr (minimo indispensabile), aggiungere

Archivio Futura Edizioni

1/2 litro d'acqua e tanta farina quanta ne assorbe l'acqua, impastando bene. Lasciare lievitare tutta la notte il panetto – dopo aver segnato sulla superficie una croce con la lama del coltello bagnata – coperto da un telo e in luogo al riparo da correnti d'aria. La mattina seguente versare 3 litri di acqua calda a 30° e aggiungere tanta farina quanta ne assorbe l'impasto: ne risulteranno 5 filoni da 1 chilo l'uno circa. Rimettere poi a lievitare per circa 1 ora e 20-30 minuti alla temperatura di 20°. L'aria della stanza deve essere umida, per cui una delle possibilità è collocarvi una pentola con acqua in ebollizione. Mettere a cuocere per circa 1 ora nel forno a legna (o anche in un forno a riscaldamento indiretto, almeno a 200°).

TORTA AL TESTO

Tipica della tradizione umbra, e soprattutto perugina, la torta al testo è una focaccia schiacciata di farina condita con olio di oliva, un pizzico di sale e, se la si vuol fare alzare un po', arricchita di un pizzico di bicarbonato o di lievito di birra. Deve il suo nome al "testo", la pietra piatta refrattaria resa rovente dal fuoco e utilizzata in origine per la sua cottura. In Umbria, a seconda delle diverse località, la si chiama anche "crescia", "torta del panaro" o "pizza sotto il fuoco". Elaborata in famiglia, era spesso un succedaneo del pane lievitato, spesso preparata in occasione dei grandi lavori contadini (mietitura, vendem-

mia, uccisione del maiale), quando era necessario saziare robusti appetiti fornendo un cibo di difficile digestione in grado di far risparmiare il più prezioso pane.

Oggi la torta al testo ancora calda viene aperta e farcita con affettati, con salsiccia e verdure cotte, con stracchino e rucola, porchetta, oppure usata in alternativa al pane.

COLLODI TEMPO NORMALE, III A e III B

LA RICETTA CASALINGA

Ingredienti

500 gr di farina di grano
sale
acqua
olio o strutto
bicarbonato

Preparazione

Mettere la farina in una terrina, aggiungere il bicarbonato, il sale, l'olio e, un po' alla volta, l'acqua. Mescolare con una forchetta e passare l'impasto sulla spianatoia. Quindi impastare con le mani per una decina di minuti, fino a quando l'impasto sarà liscio ed omogeneo. Formate quindi una palla e stendere con il mattarello fino ad ottenere un disco di 1 cm di spessore. Bucherellare il disco di pasta con i rebbi di una forchetta per evitare che in cottura vengano a formarsi delle bolle. Scaldare il testo (o in alternativa una padella in ghisa) sul fornello. Una volta caldo, appoggiare sul testo caldo il disco di pasta e lasciare cuocere per 10-12 minuti, da entrambi i lati. Tagliare quindi a spicchi e servire ancora calda.

È molto importante girare almeno 5 o 6 volte la torta sul testo e non aspettare che si cuocia prima un lato e poi dall'altro: in questo modo la torta al testo si cuocerà bene anche all'interno.

Torta di Pasqua

È una torta salata, rotonda e alta, dalla forma simile a quella di un panettone. Questa torta è il cibo simbolo della Pasqua e, a seconda delle diverse zone della regione, il suo nome può variare: torta nel Perugino, pizza nel Tuderte e nella zona di Terni, "crescia" nell'Eugubino e nella zona tra Umbertide e Montone, "ciaccia" al formaggio a Città di Castello. A fare la differenza è anche il mix di formaggi che vengono usati per la sua preparazione: un tempo esclusivamente pecorino romano e locale, oggi, a seconda delle varianti, parmigiano, gruviera, emmenthal, provolone, ecc. Di questa tipica torta esiste anche la variante dolce, soprattutto nell'Orvietano, dove risulta assai speziata soprattutto per l'uso della cannella, e in Valnerina, dove il suo impasto viene addirittura arricchito di uvette, canditi e vini o liquori.

La torta era il piatto forte delle colazioni pasquali: un vero e proprio pranzo che si consumava nella tarda mattinata, dopo la messa solenne, disposto su una grande tavola ammantata da un'immacolata tovaglia bianca che rimaneva apparecchiata tutto il giorno nell'attesa di parenti, amici e vicini di casa, in uno scambio di visite che celebrava la Pasqua, ma anche l'inizio della bella stagione dopo il lungo periodo invernale. Insieme alla torta, sia salata che dolce, si consumava il capocollo, in alcune zone il salame (che doveva essere espressamente "avviato" per l'occasione), uova sode (anch'esse simbolo, con il loro candore, della rinascita pasquale e per questo sovente portate alla funzione religiosa per essere benedette), frittata, vino e vino dolce, in genere Vin santo.

Gli avanzi di questo abbondante pasto – briciole, gusci d'uova, ecc. – finivano tra le fiamme del focolare: i cibi della mensa pasquale erano stati benedetti e perciò mai si sarebbero gettati tra i rifiuti!

In passato la torta veniva preparata esclusivamente in questa occasione, sebbene le massaie, in un tempo in cui le galline "producevano" le uova solo in alcuni periodi dell'anno, cominciassero a metter da parte questo necessario ingrediente parecchi giorni prima della Settimana Santa, conservandolo in cestini tenuti al fresco in cantina. Ancora oggi, nelle campagne, non è raro che chi possieda un pollaio smetta di vendere o regalare uova: sta seguendo un'atavica abitudine, ovvero fa la scorta per le torte…

Oggi, tuttavia, con i moderni sistemi di preparazione e la continua disponibilità di ingredienti, questa torta antica e dai mille sapori è disponibile nei forni durante tutto l'anno.

FALCONE E BORSELLINO, III A

Il fornaio consiglia

Ingredienti

800 gr di farina del panettiere sotto casa
8 uova
200 gr di parmigiano
200 gr di formaggio pecorino
400 gr di formaggio tipo groviera tagliato a pezzi di massimo 1,5 cm
50 gr di olio extravergine di oliva
100 gr di strutto (o, per religioni diverse dalle nostre, 100 gr di burro)
20 gr lievito di birra
200 gr di pasta del pane del giorno prima (sempre del panettiere sotto casa)

Preparazione

Dalla sera prima, tenere tutti gli ingredienti a temperatura ambiente, fatta eccezione per la pasta acida.

Per la successiva preparazione dell'impasto, disporre a fontana la farina su una spianatoia o su di un tavolo. Spianare dunque la pasta del giorno prima e aggiungere la farina a piramide.

Creare poi una buca nel mezzo e aggiungere le uova e lievito di birra; successivamente anche l'olio e lo strutto. Far assorbire mano a mano la farina e il formaggio (non quello a pezzi) aggiungendo nel mezzo il sale.

Quando l'impasto sarà liscio e asciutto, aggiungere il formaggio a pezzi.

Mettere poi in una teglia dalla forma adatta e lasciare lievitare fino a che l'impasto non abbia raggiunto un volume doppio o triplo. Cuocere per 50-60 minuti a 180-200°.

SANTINO L'ARTE DEL PANE E DEL DOLCE

OLMO, III A

sagre.zero.eu

Ciaramicola

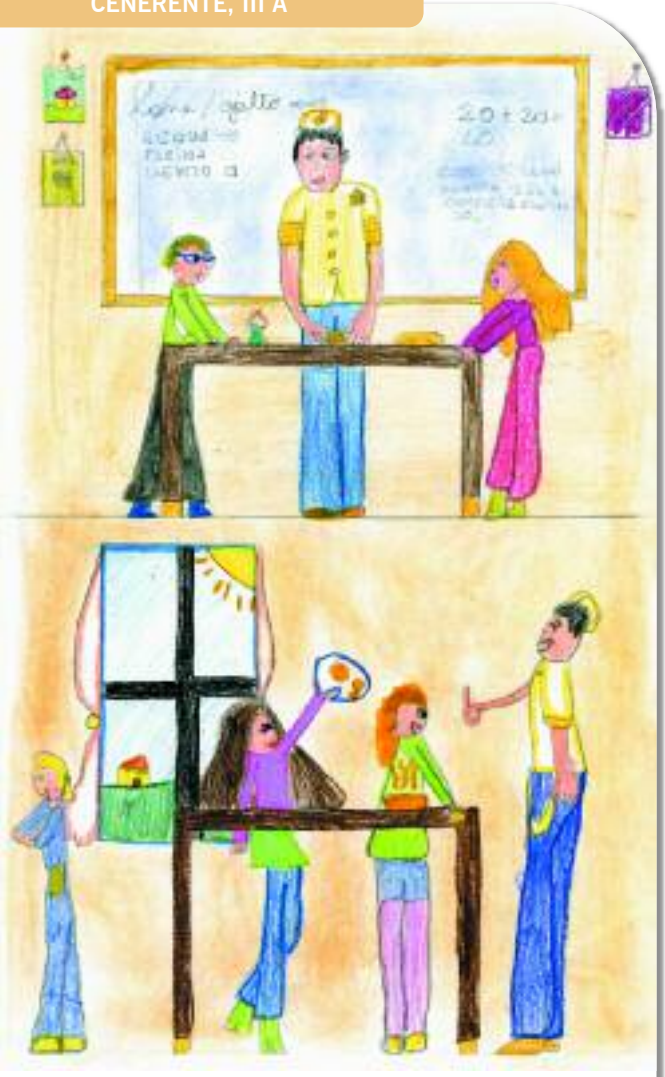
È il dolce pasquale per eccellenza della città di Perugia. Per tradizione, veniva donato dalle ragazze in età da marito ai propri innamorati proprio il giorno di Pasqua.

Il suo curioso nome potrebbe derivare da *ciarapica* (che in dialetto perugino significa cinciallegra), uccello migratore che sosta nella regione proprio a partire dalla primavera, la cui etimologia deriva forse dall'italiano "chiara", così come è appunto questo dolce ricoperto di bianca glassa.

Secondo taluni questo dolce nasce come celebrazione della città di Perugia e anzi, per la sua forma e i suoi colori, ne sarebbe l'interpretazione. Nell'aspetto di ciambella circolare con al centro una croce (sebbene la ciaramicola sia spesso prodotta anche a forma di torta o di semplice ciambella col buco) starebbe a simboleggiare i cinque rioni di Perugia (Porta Sole, Porta Sant'Angelo, Porta Susanna, Porta Eburnea e Porta San Pietro), rappresentati da cinque accumuli di glassa a mo' di montagnole, collegati dai piccoli corridoi della croce ad un'altra montagnola al centro, ovvero la Piazza Grande emblema di Perugia.

Anche i colori di questo dolce sarebbero un riferimento alla città e ai suoi rioni. Il rosso dell'impasto, dovuto all'uso dell'alchermes, si riferirebbe al colore dello stemma cittadino, nonché a quello del rione di Porta Sant'Angelo, dalla cui porta partiva la strada regale verso Gubbio e la montagna e dunque entrava la legna per i fuochi. Il bianco della glassa, ottenuto con la chiara d'uovo montata a neve, alluderebbe al colore del rione di Porta Sole, dove i raggi del sole fanno particolarmente rifulgere i bianchi marmi e i travertini della città vecchia. Il blu, il giallo e il verde dei confetti con cui la glassa è decorata si riferirebbero rispettivamente ai colori dei Rioni di Porta Susanna, Porta Eburnea e Porta San Pietro: l'azzurro di Porta Santa Susanna è infatti in relazione con le acque del lago Trasimeno, raggiungibile dalla strada regale che partendo dall'omonima porta andava in direzione di Cortona; il verde di Porta Eburnea è forse riferimento agli orti e ai boschi che colmavano la valle ad esso prospiciente; il giallo di Porta San Pietro è un richiamo al biondo grano che dalla fertile vallata sottostante arrivava in città attraverso l'omonima porta.

CENERENTE, III A



Il fornaio consiglia

Ingredienti

Per l'impasto:
550 gr di farina tipo "0"
250 gr di zucchero
150 gr di margarina o burro
3 uova
alchermes e maraschino
1 cartina di lievito
Per la glassa:
3 chiare d'uovo
zucchero (il doppio del peso delle chiare d'uovo)
Per la decorazione:
confettini colorati mignon

Preparazione

Amalgamare lo zucchero con la margarina o il burro, poi aggiungere le uova e infine la farina. Lavorare bene il composto e poi bagnare con l'alchermes o il maraschino fino a che l'impasto risulti morbido. Aggiungere per ultimo il lievito e mettere in una teglia a cuocere a 180° per circa 40 minuti.

Togliere la torta dal forno e spalmarla con la glassa precedentemente preparata con gli albumi montati a neve e lo zucchero. Decorare infine con i confettini e rimettere in forno a bassa temperatura fino a che la glassa non si sia addensata.

IL FORNAIO FAFFA DAL 1851

Il pane

L'odore fragrante
del pane fumante
invita il bambino
ad assaggiare un
pochino.
Presto detto, presto
fatto
la fettina va nel piatto;
e si ricopre di un bel
colore
che ha il sapore delle
ciliegie e more.
Il pane spezzato si
inzuppa breve, breve
nella tazza di latte e miele.
Che buon saporino
ha questo panino,
dolce compagno di mille
mattine!

(Nicola Garbi)

DON MILANI, III A e III B - VILLAGGIO KENNEDY, III A

bonobrida.it

Strufoli

Questi gustosi dolci fritti, di forma soprattutto rotonda ma a volte anche allungata, imbevuti di alchermes o cosparsi di miele o zucchero, sono tipici di tutta la regione e preparati soprattutto durante il periodo di Carnevale.

In realtà la parola strufolo o struffolo identifica nella tradizione culinaria del sud Italia un altro tipo di dolce, simile negli ingredienti e nella preparazione, ma diverso nell'aspetto. A Napoli, per esempio, gli struffoli – famosi quanto la pastiera, la sfogliatella o il babà – sono piccole palline di pasta che vengono fritte e poi legate tra loro a formare una specie di torta attraverso un composto di abbondante miele, confetti e canditi. La ricetta sarebbe stata importata nel golfo di Napoli dalla Grecia, al tempo della fondazione della colonia greca di Partenope, e dal greco *stróngylos*, che significa "di forma tondeggiante", gli struffoli prenderebbero il nome.

Una simile preparazione in Umbria, nelle Marche e in Abruzzo si chiama invece cicerchiata, termine di probabile origine medievale e derivato da cicerchia, un legume simile al pisello e al cece in passato assai diffuso nell'area umbro-marchigiana e adesso coltivato come specialità tipica nel Lazio, nelle Marche e anche in Umbria.

È singolare, tuttavia, che la parola greca *stróngylos* abbia la stessa radice linguistica di *strusla*, parola dell'antica lingua degli Umbri che richiama il concetto di "mucchio" e che si trova trascritta nelle famose tavole Eugubine a proposito di un antico cibo rituale assai simile alla attuale cicerchiata.

Queste comuni origini delle parole ci fanno capire come questi dolci, siano essi strufoli napoletani o cicerchiata umbra, vengano da un tempo assai lontano, abbiano una diffusione vastissima e siano destinati a sopravvivere nei secoli. E infatti, ancora oggi, nella Grecia da cui giunsero a Napoli gli strufoli si possono gustare i *loukoumades*, più simili invece agli strufoli che si consumano in Umbria.

Di una cosa possiamo però essere certi: gli strufoli di Napoli si preparano a Natale, i nostri a Carnevale!

Nella loro apparente semplicità, gli strufoli umbri sono tra le ricette di Carnevale più difficili da fare: l'impasto tradizionale non prevede infatti l'uso di lievito e la riuscita degli strufoli, che devono essere gonfi e internamente forati, è affidata all'abilità della cuoca nel friggerli. Non sarà tuttavia un grande peccato se, come nella ricetta che vi proponiamo, al vostro impasto aggiungerete un po' di lievito: la riuscita sarà certa e in più manterranno una morbidezza che consentirà di mangiarli anche il giorno dopo averli preparati.

OLMO, III B

Il fornaio consiglia

DON MILANI, III A e III B - VILLAGGIO KENNEDY, III A

Ingredienti

1000 gr di farina tipo "0"
100 gr di zucchero
7 uova
200 gr di olio extravergine di oliva
200 dl di liquore (ruhm o mistrà)
60 gr di lievito per dolci
miele q.b.

Preparazione

In un piatto o nella spianatoia porre la farina, da disporre a fontana. Qui mettere le uova, batterle, aggiungendo di seguito lo zucchero e poi l'olio, il liquore e il lievito.

Un piccolo suggerimento per evitare che il liquore "bruci" l'uovo, consiste nello stemperarlo con un pochino di farina prima di unirlo all'impasto.

Lavorare il composto assai energicamente e lasciarlo riposare per almeno 10 minuti.

Procedere poi alla frittura con queste poche e semplici accortezze: l'olio della padella deve essere molto alto e abbondante, all'inizio solo leggermente caldo. Con un cucchiaio, di volta in volta bagnato nell'olio della stessa padella di frittura, prendere l'impasto riempendolo per la metà circa e facendolo dolcemente scivolare nell'olio. È bene tenere sollevata la padella sopra la fiamma bassissima e imprimerle un movimento rotatorio continuo.

Man mano che gli strufoli cominceranno a crescere e a fare anche qualche crepa, la fiamma va gradatamente alzata. Togliere infine gli strufoli con un mestolo forato e farli asciugare qualche minuto sulla carta assorbente.

Nel frattempo, si fa sciogliere a bagnomaria il miele (ottimo il classico millefiori) e lo si versa sopra cercando di ricoprire bene gli strufoli. Al miele si può anche aggiungere qualche cucchiaio di alchermes.

Nel caso si debba fare più di una padellata di frittura, è bene avere l'accortezza di lasciar raffreddare ogni volta l'olio.

SONIA PASTICCERIA

gastronomiaandreani.blogspot.com

Tozzetti

Sono dei biscottini in apparenza simili ai cantucci toscani, ma in realtà dalla consistenza assai diversa, più friabile e molto meno dura, adatti ad essere gustati non solo in accompagnamento del vino, soprattutto dolce, ma anche con il the.

Nei tozzetti si utilizzano le nocciole, ma spesso anche le mandorle, a ulteriore dimostrazione di come spesso le tradizioni culinarie, specie se di regioni vicine, siano una fantasiosa ma riuscita contaminazione di prodotti e saperi. All'impasto viene data la forma di un filoncino che viene cotto in forno: tagliando il filoncino di pasta ancora caldo a fette di circa 10 cm si ottengono i tozzetti. Questi vengono spesso cotti una seconda volta.

Ciò che rende unici i "nostri" tozzetti umbri è che sono davvero speciali se intinti nel famoso Sagrantino passito di Montefalco, questo davvero di nostra esclusiva produzione!

NICHOLAS GREEN, III A

Il fornaio consiglia

Ingredienti

1000 gr di farina
200 gr di burro
180 gr di zucchero
3 uova
50 gr di latte
40 gr di anice
400 gr di mandorle
40 gr di cartina
aroma di limone e vaniglia
un pizzico di sale

Preparazione

Impastare lo zucchero con le uova e aggiungere tutti gli altri ingredienti, per ultimo la cartina.

Formare delle strisce di pasta e infornare a 180° per 20 minuti. Raffreddare e ritagliare i biscotti.

Rimettere in forno per altri 15 minuti.

ALUNNI PASTICCERIA

OLMO, III A

Maritozzi

Il maritozzo non è né panino né cornetto, ma neanche brioche o pagnottella: è un dolce speciale e unico.

Già nel periodo romano si ha testimonianza dell'esistenza di pagnotte addolcite da miele e da uva passa, e il maritozzo sembra derivare proprio da questa antica specialità. Più grande dell'attuale, si racconta che per secoli le donne prepararono questa pagnotta per stivarla nelle bisacce dei loro uomini, che, braccianti lontani da casa tutto il giorno, dovevano portare con loro l'essenziale per nutrirsi durante le lunghe giornate di lavoro.

Sembra che nel Medioevo queste pagnottelle fossero una sorta di dolce d'emergenza, consumato soprattutto durante il periodo quaresimale e preparato in maniera leggermente diversa dall'attuale ricetta: la pezzatura era minore, il colore più scuro e l'impasto arricchito di uvetta, pinoli e canditi. Detto anche pane quaresimale, era dunque una delle poche deroghe concesse in quel severo periodo di digiuno.

Sull'origine del nome maritozzo c'è una discreta disputa: alcuni fanno romanticamente riferimento al dono beneaugurante che il fidanzato faceva alla promessa sposa il primo venerdì di marzo. In questa occasione – una sorta di precedente della festa di San Valentino –, nella "pancia" della pagnottella era spesso consuetudine nascondere un anello o un piccolo oggetto d'oro e decorare la sua superficie con lo zucchero a disegnare due cuori trafitti. La fidanzata che riceveva questo dolce chiamava dunque amorevolmente il donatore *maritozzo*, ovvero quasi marito.

Secondo altri il nome deriverebbe invece dalla tradizione di donare questo dolce in occasione dei "maritaggi", ovvero dei matrimoni.

C'è tuttavia chi sostiene che maritozzo non sia altro che il diminutivo di marito, appunto per la sua forma un po' oblunga che allude all'attributo sessuale maschile. Anche il poeta Gioacchino Belli, famoso per le sue composizioni in romanesco, gioca spesso su questo doppio senso, come ad esempio nel celebre sonetto *Er pane casareccio* del 1831 dove il maritozzo è appunto un pane "di pasta scrocchiarella e tosta".

Più semplicemente c'è infine chi ritiene che il nome derivi dal fatto che durante la lievitazione i maritozzi arrivino a toccarsi l'uno con l'altro, dunque a "maritarsi".

DE AMICIS, III A, III B e III C

Il fornaio consiglia

Ingredienti e preparazione (per circa 20 pezzi)
200 gr di farina di grano tenero tipo “00”
100 gr di acqua
10 gr di lievito

Impastare bene tutti gli ingredienti, formare una palla e lasciare lievitare per 45-60 minuti. Ad avvenuta lievitazione, aggiungere:

600 gr di farina di grano tenero tipo “00”
3 tuorli d’uovo
300 gr di latte
90 gr di zucchero

Impastare nuovamente molto bene gli ingredienti, formare una palla e lasciare lievitare per altri 45-60 minuti. Ad avvenuta lievitazione, aggiungere:

200 gr di farina di grano tenero tipo “00”
80 gr di latte
100 gr di burro
90 gr di zucchero
20 gr di semi d’anice
300 gr di uva sultanina

Impastare ancora bene gli ingredienti e poi formare pezzi di pasta allungati del peso di 120 gr circa.

Sistemarli su teglie da cottura e lasciare lievitare per circa 60-70 minuti, fino a che i panetti non raggiungano quasi il doppio del volume.

Infornare nel forno caldo per 10-12 minuti.

FORNO NOCERA UMBRA

assaggiechiacchiere.blogspot.com

Il pane

Se io facessi il fornaio
vorrei cuocere un pane
così grande da sfamare
tutta, tutta la gente
che non ha da mangiare.

Un pane più grande del sole,
dorato, profumato
come le viole.

Un pane così
verrebbero a mangiarlo
dall’India
e dal Chili
i poveri,
i bambini,
i vecchietti
e gli uccellini.

Sarà una data
da studiare a memoria:
un giorno senza fame!

Il più bel
giorno
di tutta
la storia.

(Gianni Rodari)

CENERENTE, III A

Fave dei morti

Si tratta di dolcetti secchi alle mandorle di forma ovale, assai diffusi nella provincia di Perugia e tradizionalmente preparati il 2 novembre, giorno della commemorazione dei defunti.

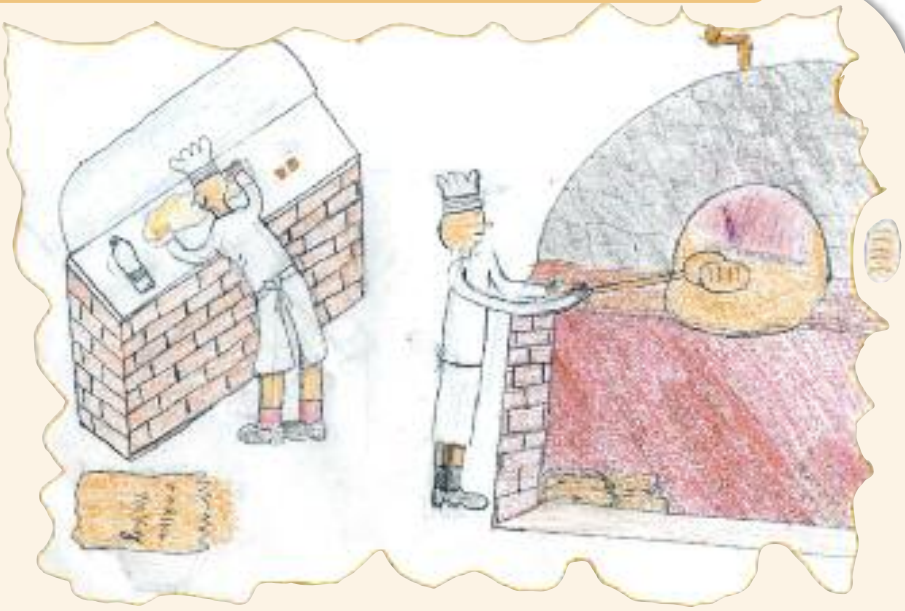
Nell'antichità i frutti delle piante delle fave erano il cibo rituale dedicato ai defunti e venivano servite come piatto principale nei banchetti funebri, cotte per i ricchi e crude per i poveri. Presso i Romani si riteneva addirittura che le fave contenessero le anime dei trapassati. Questa credenza è forse legata ai caratteri botanici della pianta: la sue radici affondano infatti profondamente nel terreno e il suo lungo stelo cavo e privo di nodi faceva pensare che fosse il mezzo privilegiato per permettere ai morti di comunicare con i vivi. Anche i fiori della pianta, bianchi, con sfumature violacee e la caratteristica macchia nera, sembravano richiamare la lettera greca *theta*, iniziale della parola *thànatos*, che in greco significa appunto morte.

Così simbolicamente legata al mondo degli inferi, la fava, oltre che mangiata, era utilizzata in numerosi riti: uno tra questi, realizzato per implorare la pace dei defunti, consisteva nel cospargere le tombe di questi legumi; un altro, eseguito per scaramanzia, prevedeva di gettarsi le fave dietro alle spalle recitando formule propiziatorie di redenzione.

In epoca cristiana le fave divennero cibo di precetto quando, nel 928, l'abate benedettino di Cluny Odilone stabilì con la sua riforma che i morti venissero commemorati con rintocchi delle campane che dovevano partire dai vespri del 1 novembre e durare fino all'eucarestia del giorno successivo: durante questa lunga celebrazione l'abate concesse dunque ai monaci una speciale razione notturna di fave che consentisse loro di vegliare in preghiera per l'intera notte. Durante la stessa ricorrenza, le fave erano distribuite ai poveri o lasciate a disposizione di questi bisognosi lungo gli angoli delle strade.

Con il tempo, alle fave si sono sostituiti questi dolcetti dalla simile forma ovale, una sorta di "dolce" viatico per l'anima che si avvia verso un percorso di non ritorno. La tradizione di distribuirle nel giorno della ricorrenza dei morti, così come nei secoli passati si faceva con i legumi veri e propri, è rimasta tuttavia intatta e anzi, fino a qualche anno fa, in alcune zone dell'Umbria si allestivano bancarelle ricolme di questi dolcetti proprio lungo le strade che conducevano ai cimiteri.

DON MILANI, III A e III B - VILLAGGIO KENNEDY, III A



Il fornaio consiglia

Ingredienti
(per circa 60 pezzi)

400 gr di farina di mandorle dolci
40 gr di farina di mandorle amare
380 gr di zucchero semolato
80 gr di chiare d'uovo (circa 2)
6 gr di polvere lievitante

Preparazione

In una terrina versare le farine di mandorle, lo zucchero e amalgamare.

Aggiungere le chiare d'uovo e la polvere lievitante e poi impastare per qualche minuto.

Spianare il composto e ricavare dei biscottini del peso di 20 gr circa ciascuno.

Imburrare la teglia, spolverizzarla con un po' di farina (se si preferisce, usare la carta forno) e disporvi sopra le fave.

Cuocere in forno a 170-180° per circa 12-13 minuti.

INDUSTRIA DOLCIARIA FIORUCCI

LEONE ANTOLINI, III A e III B

buttalapasta.it

Torciglione

La tradizione dolciaria umbra è molto legata a credenze religiose, secondo le quali era ritenuta di buon auspicio la preparazione di dolcetti di forma antropomorfa o animale. Sono così nati gli stinchetti (contro le malattie delle gambe), l'attorta e la rocciata (sorta di serpentone contro i morsi del rettile) e soprattutto il torciglione, il cui valore simbolico è accentuato dalla vera e propria somiglianza con il serpente: il dolce è infatti guarnito nella parte superiore da pinoli o mandorle che ne simulano le squame mentre le due ciliegine candite che ne decorano la punta richiamano gli infuocati occhi del "tentatore".

Ispirato ai miti del mondo pagano, il serpentone o torciglione umbro identificherebbe anche la capacità rigeneratrice della natura e la sua forma attorcigliata sarebbe un richiamo alla ciclicità dell'anno che muore e rinasce, ma anche più esplicitamente al serpente dell'Apocalisse che, una volta tagliato e mangiato, può essere sconfitto.

Tuttavia, l'origine dell'attuale ricetta del torciglione è con tutta probabilità monastica e una tradizione diffusa nelle zone del lago Trasimeno avvalorerebbe quest'idea collocandone i natali proprio in questa zona.

Il nome "torciglione" sarebbe infatti recente: in passato questo dolce si chiamava appunto "anguilla del lago" perché ideato proprio da alcune monache dell'Isola Maggiore. Stando al racconto, le monache erano in attesa della visita di alti prelati inviati dal papa. Era un venerdì, giorno di magro dunque, e i riguardevoli ospiti non avevano l'esonero del venerdì *ad itinerem*, ovvero la possibilità di mangiare carne per motivi di viaggio. Le suore pensarono dunque di cucinare loro del pesce: anguille del lago, presumibilmente, offerte insieme a pane e vino così come prescritto dalla regola benedettina circa il nutrimento quotidiano dei monaci in perfetta salute.

Ma il lago aveva subito una gelata e c'era stata una grande moria di pesci, in special modo di anguille. Una monaca industriosa pensò dunque di sopperire al problema improvvisando una ricetta che avesse la forma di anguilla con quanto aveva nella dispensa: tra questi molte mandorle e frutta candita, alimenti di facile conservazione e sempre disponibili nei monasteri perché portati per così dire "in dote" dalle monache.

FALCONE E BORSELLINO, III A

La tradizione nei nostri forni

Ingredienti

600 gr di mandorle spellate
qualche mandorla amara
250 gr di zucchero
4 albumi
ostia (facoltativa)
Per decorare: pinoli, confetti, mandorle, chicchi di caffè, canditi ecc.

Preparazione

Tostare le mandorle al forno per circa 15 minuti e poi lasciarle raffreddare bene.

Tritare poi le mandorle in modo grossolano riducendole in granella. Mettere il composto in una ciotola insieme allo zucchero e agli albumi leggermente mescolati (non montati a neve).

Mescolare il composto con le mani e non troppo a lungo.

Preparare poi una teglia rotonda ricoperta di carta da forno (facoltativamente anche di un foglio di ostia) e disporre l'impasto a forma di serpente: schiacciare bene con le mani per compattare e non lasciare bolle d'aria all'interno, assottigliando un poco le estremità in maniera da far sembrare la testa e la coda dell'animale. Poiché la pasta durante la cottura tende ad espandersi, avere l'accortezza di lasciare sufficiente spazio tra una spirale e l'altra. Decorare poi la testa con quel che serve per disegnare occhi e lingua del serpente: chicchi di caffè o ciliegine rosse per gli occhi, mandorla o confetto per la lingua. Disporre poi i pinoli sulla superficie come a formare delle spine. La decorazione è l'unica parte in cui ci si può liberamente sbizzarrire…

Infornare a 170-180° per circa 40 minuti. Se si colorisce troppo è sufficiente coprirlo con un foglio di alluminio per mantenere l'esterno fragrante e l'interno tenero. Va conservato in pellicola per mantenerne la freschezza per parecchi giorni.

ristoranti.umbriaonline.com

Torcolo di San Costanzo

È un dolce tipico della città di Perugia, tradizionalmente preparato per il giorno del 29 gennaio in occasione della festa di San Costanzo, primo vescovo della città e patrono insieme ai santi Lorenzo ed Ercolano. Al santo, martirizzato sotto l'imperatore Antonino nei pressi di Foligno e successivamente traslato a Perugia, venne dedicata una sepoltura in un luogo detto "Areola fuori Porta S. Pietro", laddove più tardi sorse l'attuale chiesa di San Costanzo, consacrata, secondo un'iscrizione, nel 1205.

Il torcolo è un dolce povero, cucinato con ingredienti semplici e di facile reperibilità: ad un impasto di base di pasta di pane lievitata si aggiungono infatti anice, canditi, uvetta e pinoli.

Sull'origine della sua forma a ciambella esistono diverse interpretazioni, tutte comunque riconducibili all'evento del martirio del Santo avvenuto per decapitazione verosimilmente proprio il 29 gennaio.

Per alcuni il foro rappresenterebbe infatti il collo decapitato di Costanzo, mentre la forma a ciambella simboleggerebbe la collana di pietre preziose (i canditi!) che il santo si sarebbe sfilata al momento della decapitazione. Per altri, invece, il dolce raffigurerebbe la ghirlanda floreale che dopo la decapitazione del santo sarebbe stata pietosamente posta sul suo collo per nascondere i segni del martirio: i canditi e l'uvetta sarebbero dunque la rappresentazione dei petali dei fiori della ghirlanda.

Più prosaicamente, c'è chi sostiene che la forma di ciambella sia legata al fatto che così il dolce era più facilmente "infilabile" nei bastoni per essere trasportato nelle fiere e nei mercati, come quello che si tiene appunto tradizionalmente il 29 gennaio in onore del santo.

La leggenda vuole che, durante questa festa, le giovani ragazze si rechino anche alla chiesa a lui dedicata per trarre auspici sul loro futuro matrimonio. Guardando il gioco di luci riflesse sull'immagine del santo, se costui non avrà fatto l'occhiolino le nozze non verranno consumate entro l'anno. Allora il fidanzato, per consolare la delusione della sua amata, le regalerà proprio il tipico torcolo.

Quanto ai cinque tagli che spesso vengono praticati sulla superficie del dolce, la tradizione popolare concorda nell'individuarvi le porte corrispondenti ai cinque rioni del centro storico di Perugia (Porta Sole, Porta San Pietro, Porta Susanna, Porta Eburnea, Porta Sant'Angelo).

LEONE ANTOLINI, III A e III B

La tradizione nei nostri forni

Ingredienti

600 gr di farina
330 gr di acqua tiepida
170 gr di zucchero
170 gr di cedro candito
85 gr di olio extravergine d'oliva
85 gr di burro
170 gr di uvetta sultanina
170 gr di pinoli
1 uovo
25 gr di lievito di birra
semi di anice a piacere

Preparazione

In una ciotola disporre la farina a fontana, inserire al centro il lievito di birra e impastare con l'aiuto dell'acqua tiepida. Lavorare la pasta per qualche minuto, riporre la ciotola in un luogo caldo e al riparo dalle correnti d'aria.

Quando la pasta avrà raddoppiato il suo volume, rovesciare l'impasto sulla spianatoia, spianandola leggermente con il palmo della mano.

Aggiungere dunque il cedro candito tagliato a dadini, l'uvetta, i pinoli, l'olio, il burro, lo zucchero e due cucchiai di semi d'anice.

Lavorare la pasta per una decina di minuti. A questo punto arrotolarla e dare la forma di ciambella.

Metterla in una tortiera precedentemente imburrata e lasciare lievitare nuovamente per circa tre ore in un luogo caldo al riparo dall'aria, predisponendo una pentola con acqua bollente per facilitare la lievitazione.

Spennellare la superficie con il tuorlo d'uovo e con la punta del coltello incidere lievemente la pasta con cinque tagli. Cuocere in forno a 180° per 45 minuti circa.

gustoblog.it

Il pane bianco alle olive senza glutine

Ingredienti:

Acqua
Olio d'oliva
Olive
Sale
Zucchero
Farina bi-aglut per pane
Lievito di birra fresco o lievito secco consentiti

Preparazione:

Mescolare in una ciotola la farina, il lievito, il sale, lo zucchero e delle olive nere spezzettate. Versare nello stampo l'acqua e l'olio seguita dalla farina mescolata.

OLMO, III B

Mostaccioli

Sono biscotti a forma di piccole ciambelle o di filette schiacciate diffusi in tutta la regione e prodotti durante i mesi di ottobre/novembre, quando è disponibile il mosto, ingrediente base della loro preparazione e dolcificante naturale nelle tradizionali ricette contadine.

La parola mostacciolo ha origini molto antiche e deriverebbe al latino *mustaceum*, una focaccia dolce tra i cui ingredienti figurava il mosto di uva cotto. Per alcuni studiosi il *mustaceum* prende invece il nome da mustace (alloro) tra le cui foglie il dolce veniva avvolto prima della cottura. Da questo uso deriverebbe il detto latino *laureolam in mustaceo quaerere*, ovvero "cercare le foglie di alloro nella focaccia", che è come dire cercare inutilmente la gloria (cioè l'alloro), visto che questo si era bruciato nella cottura!

Ma al di là delle interpretazioni, è noto che presso i romani si preparavano dolci con il mosto, così come quello descritto da Catone nel suo *De Agricoltura* (un composto di farina, anice, cumino, grasso, cacio, cotto appunto sopra foglie di lauro) o il *mustaceus*, una vera e propria torta nuziale preparata con farina, mosto e abbondante cannella.

Nei secoli la ricetta di questi dolcetti, diffusi in diverse varianti in tutto il territorio nazionale, si è arricchita di numerosi ingredienti e la loro preparazione, un tempo limitata al periodo natalizio, si è andata diffondendo durante tutto l'arco dell'anno.

Quella che di seguito vi forniremo è una ricetta molto semplice e presumibilmente assai vicina a quella delle origini, quando, per tradizione, il mostacciolo veniva offerto al convitato poco prima di partire come ultimo segno di ospitale congedo.

La tradizione nei nostri forni

Ingredienti

300 gr di farina di grano tenero
150 gr di mosto bianco
80 gr di zucchero
semi di anice

Preparazione

Impastare tutti gli ingredienti fino ad ottenere un composto omogeneo. Formare poi delle piccole ciambelle (o filette schiacciate) e lasciarle lievitare sulla teglia da forno per circa 2 ore. Cuocere in forno per circa 30 minuti.

CURIOSITÀ

È noto quanto san Francesco amasse questi dolci, che gli venivano preparati dalla devota nobildonna romana Jacopa da Settesoli. Li desiderò anche nel momento della morte, così come è riportato nel versetto 101 della *Leggenda perugina*. Per questo motivo, ogni 3 ottobre, in occasione della celebrazione del Transito del santo, nelle parrocchie francescane vengono distribuiti ai fedeli alla fine della celebrazione.

briciole di cannella.blogspot.com

Pinoccate

Dolci tradizionali delle feste di Natale a Perugia, le pinoccate sono confezionate in carte colorate e festose che rallegrano vetrine, cesti augurali e tavole. Sembra che questi dolci fossero in uso tra i monaci benedettini fin dal XIV secolo e che ancora nel tardo Settecento venissero consumati al termine di fastosi pranzi natalizi.

Pressoché esclusivo del capoluogo umbro, questo dolce deve il suo nome, noto nelle varianti di *pinoccati*, *pinocchiati*, *pinoccate* e *pinocchiate*, ai pinoli, in passato più frequentemente detti *pinocchi*, che ne costituiscono l'ingrediente principale e gli conferiscono un gusto insolito e speziato.

Si tratta di un impasto composto unicamente di acqua e zucchero fatti bollire fino ad ottenere uno sciroppo denso, nel quale si immerge una quantità di pinoli quasi equivalente a quella dello zucchero. Su metà dell'impasto, da cui verranno poi tratti tanti piccoli rombi, si aggiunge del cacao, utile a smorzare l'eccessivo gusto dolce e anche per diversificare questi prodotti, poi incartati a coppie: uno bianco e l'altro nero.

Il contrasto tra i due colori sembra richiamare il gusto decorativo medievale, quando si usava avvicinare colori assai distanti, un gusto che si ritrova nell'architettura, nelle arti decorative, ma anche negli stemmi, scudi, stendardi e gonfaloni (per non dire nei giochi – dalla dama agli scacchi – e nelle fazioni delle città come i *bianchi* e i *neri*). Allo stesso mondo medievale e rinascimentale sembra riferirsi la confezione con cui il dolce si presenta: avvolto nella carta come fosse una grande caramella, si avvicina infatti a quei "dolci da lancio" che venivano realmente scagliati durante le finte battaglie tra cavalieri e nei tornei delle feste di queste epoche lontane.

La tradizione nei nostri forni

Ingredienti

1000 gr di zucchero
350 gr di pinoli
1 manciata di scorza d'arancia o di mandarancia a pezzettini piccolissimi
1 bustina di vanillina

Preparazione

Infarinare i pinoli. Cuocere lo zucchero nell'acqua fino ad avere un denso sciroppo che fa il "filo" (ovvero, prendendo con la punta delle dita una piccola parte, esso risulterà sufficientemente vischioso se, aprendo le dita, si formerà un filo). Unire pinoli, vanillina e scorzetta di arancia e cuocere per altri 10-15 minuti, fino a che la massa diviene ben densa, tenderà a staccarsi dalle pareti della pentola e comincerà ad "imbiancare" quando si struscia il mestolo sulle pareti.

Versare il tutto su un tavolo di marmo, in una altezza di circa 4 cm, pareggiando la superficie con una spatola.

Lasciar raffreddare appena (ma non troppo per evitare che il composto si solidifichi) e tagliare a forma di rombi.

Per le pinocchiate al cioccolato, unire 60 gr di cacao amaro al posto dell'arancia e della vanillina.

Pinolate

LEONE ANTOLINI, III A e III B

Sono dei pasticcini secchi alle mandorle e pinoli di forma rotonda preparati durante il periodo natalizio. L'inverno è la stagione in cui si consuma con più facilità la frutta secca, per cui molte ricette di questo periodo, legate ad importanti ricorrenze religiose, hanno come ingredienti di base mandorle, noci, nocciole, pinoli. Le pinolate sono appunto dolcetti rotondi, ciascuno di circa 4-5 cm di diametro, in cui una stessa quantità di mandorle tritate e di zucchero viene amalgamata con albumi montati a neve. Un gradevolissimo gusto amaro viene conferito dall'aggiunta di mandorle amare.

Come le pinoccate, il loro nome deriva dai pinoli che, interi e triturati, sono distribuiti sulla superficie di ogni dolcetto e che i più ghiotti amano centellinare, masticandoli uno dopo l'altro, prima di "aggredire" il corpo principale del biscotto.

La tradizione nei nostri forni

Ingredienti
200 gr di mandorle
300 gr di zucchero
3 albumi
1 bustina di vanillina
100 gr di pinoli

Preparazione
Tritare le mandorle con lo zucchero fino ad ottenere una specie di farina. A parte montare a neve i 3 albumi insieme alla vanillina. Unire i due composti a formare un impasto morbido e omogeneo. Formare poi piccole palline leggermente schiacchiate e sistemarle su una teglia da forno rivestita di carta forno. Su ogni pasticcino disporre poi tanti pinoli cercando di farli ben penetrare nell'impasto.

Infornare e cuocere a 160° per 40-50 minuti.

Il prodotto va poi conservato in luogo fresco e asciutto e consumato entro qualche giorno.

cookaround.com

Frittelle di San Giuseppe

Il 19 marzo, in pieno periodo quaresimale, la Chiesa festeggia San Giuseppe, il padre di Cristo. In questo giorno tradizionalmente si rompeva il severo regime di astinenza e si tornava al piacere delle tavole imbandite.

Poiché la celebrazione coincide con la fine dell'inverno, essa si è sovrapposta ai riti di purificazione agraria ereditati dal mondo pagano. In questa occasione si accendevano dunque anche grandi falò per bruciare i residui dei raccolti sui campi e i contadini "battevano l'erba" quasi a volerla scuotere dal torpore invernale e spingerla ad uscire dalle zolle indurite dall'inverno.

La principale "devozione" gastronomica verso San Giuseppe erano dunque le frittelle, forse ricordo del fatto che, oltre che falegname, dopo la fuga in Egitto il santo avrebbe fatto anche il venditore di frittelle, meritandosi così, almeno da parte del popolo romano, l'affettuoso nomignolo di "San Giuseppe frittellaro".

Le frittelle preparate per la festa di San Giuseppe possono essere sia dolci che salate: ogni città o regione italiana ha la sua variante, sebbene l'elemento fondamentale che accomuna e contraddistingue questa ricetta è che deve essere fritta in abbondante olio.

In Umbria, ad esempio, le frittelle sono fatte di riso, ingrediente che compare solo in poche altre regioni dell'Italia centrale.

La tradizione nei nostri forni

Ingredienti
300 gr di riso
600 gr di acqua
100 gr di farina
80 gr di burro
3 uova
limone grattugiato
sale
olio per friggere
zucchero

Preparazione
Mettere 500 gr di acqua e il riso in una pentola e portare a bollore: abbassare la fiamma e terminare la cottura senza mescolare.

Versare i rimanenti 100 gr di acqua e il burro in un altro tegame e portare a bollore. Aggiungere la farina e mescolare fino ad ottenere una palla. Intiepidire il composto, aggiungere un uovo alla volta, il riso, il limone grattugiato e il sale. Friggere a cucchiaiate in olio caldo, scolare su carta assorbente e rotolare le frittelle, ancora calde, nello zucchero.

Pan nociato

DE AMICIS, III A, III B e III C

Detto anche pan caciato, il pan nociato è un panetto tondo e in genere di piccole dimensioni, molto diffuso nel Tuderte, arricchito di formaggio pecorino, gherigli di noci e anche da uvette. Lo si prepara a partire dall'autunno fino all'inizio della primavera, in particolare durante le festività dei morti. A Balanzano, nei pressi di Perugia, se ne produce una particolare versione detta di San Martino, dove l'uvetta è d'obbligo. Questo pane viene particolarmente consumato l'11 di novembre, giorno della festa del santo.

Una gustosa e altrettanto tradizionale variante nella lavorazione della pasta lievita è costituita dal pan mostato, un pane dolce soprattutto prodotto durante il periodo della vendemmia. Particolarmente diffuso nelle campagne del Folignate, il pan mostato viene realizzato con la massa del pane a cui, dopo la prima lievitazione, si aggiungono i semi di anice, il mosto e lo zucchero. Lasciato ancora lievitare, viene poi cotto nel forno a legna a forma di filoncino o di treccia, da cui poi, una volta raffreddato, si ricavano fragranti fette messe di nuovo a seccare in forno.

La tradizione nei nostri forni

Ingredienti

500 gr di pasta di pane (se la si vuole preparare a casa: 500 gr di farina 12 gr di lievito di birra, sale, acqua tiepida q.b lievitazione circa 5 ore)
100 gr di gherigli di noci
100 gr di pecorino stagionato grattugiato grossolanamente
2 cucchiai di olio
1 tazzina di latte
1 cucchiaino di pepe

familyfood.altervista.org

Preparazione

Prendere la pasta di pane già lievitata, riprendere a manipolarla e incorporare l'olio, il latte, il pecorino, i gherigli di noce e il pepe. Lavorare la pasta per renderla omogenea e inglobare tutti gli ingredienti. Formare delle palline e adagiarle sulla placca da forno rivestita di carta da forno e lasciare lievitare per 1 ora in un luogo caldo e senza correnti d'aria.

Trascorso il tempo, infornare i panini a 200° per 45 minuti circa.

Brustengolo

Ancora disponibile presso alcuni forni regionali, questo pane dolce, già conosciuto in epoca etrusca, era un tempo tra i più comuni sulle tavole dei contadini umbri, dove tuttavia imperava il pane fatto con farina di frumento. Alla base della sua preparazione c'è infatti la farina di granturco, in pianura coltivato in maniera estensiva, variamente arricchita da frutta secca, frutta fresca e aromi, a seconda delle diverse declinazioni locali.

Il brustengolo, talvolta detto brustengo, non va tuttavia confuso con il brustengo di Gubbio, una specie di focaccia sia dolce che salata piuttosto simile all'"arvoltolo", ovvero la semplice pizzetta di acqua e farina fritta nell'olio assai diffusa tra il Perugino e il Tuderte.

La pagnotta

Con il grano macinato
una pagnotta ho impastato.

Una pagnotta allungata
sembra quasi una patata.

La pagnotta ho impastato,
ora il pane è lievitato.

Su nel forno riscaldato,
ora il pane è ben dorato.

Ha un profumo invitante
ed è anche croccante.

FALCONE E BORSELLINO, III B

La tradizione nei nostri forni

Ingredienti
400 gr di farina di granturco
acqua
2 mele tagliate a fette
80-100 gr di zucchero (facoltativo)
100 gr di uvetta
100 gr di gherigli di noci
una manciata di pinoli
una scorza di limone grattugiato
semi di anice (oppure 2 o 3 cucchiai di mistrà)
4 cucchiai di olio
un pizzico di sale

Preparazione
Versare la farina in una ciotola e, mescolando, unire l'acqua calda necessaria ad ottenere una densa pastella. Coprire la ciotola e lasciare riposare il composto per alcune ore (meglio se tutta la notte).

Mettere a bagno l'uvetta nell'acqua tiepida. Trascorso il periodo di riposo, unire alla pastella lo zucchero, la scorza di limone grattugiata, le noci sminuzzate, i pinoli, l'uvetta strizzata, le mele tagliate a fettine sottili, il liquore e il sale.

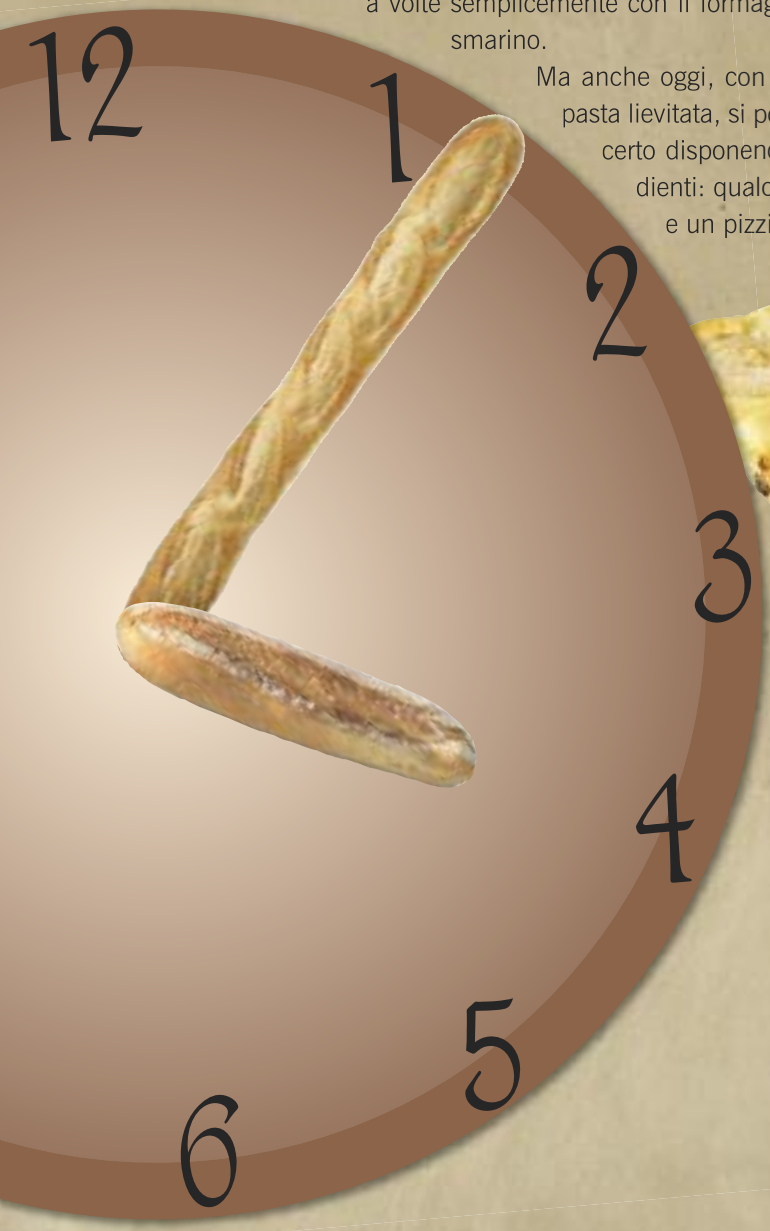
Amalgamare il tutto con cura, quindi ungere abbondantemente la teglia da forno e versarvi il composto. Stenderlo con un lungo coltello: il vero brustengolo non deve avere uno spessore superiore ai 2 cm.

Infornare a 180° per 30-40 minuti.

è l'ora della

Un tempo, quando in campagna si accendeva il forno, non ci si limitava a cuocere il pane: era quella l'occasione per preparare gustose merende arricchendo la pasta lievitata con ingredienti semplici e saporiti. Ecco dunque appetitose pizze condite con la cipolla, con pezzetti di pomodoro, a volte semplicemente con il formaggio o qualche foglia di salvia o rosmarino.

Ma anche oggi, con il forno di casa e giusto un po' di pasta lievitata, si possono preparare merende genuine, certo disponendo di altri due indispensabili ingredienti: qualche oretta sottratta alla vita frenetica e un pizzico di fantasia…



italianfoodnet.com

SCHIACCIATA ALLA CIPOLLA

Ingredienti

1000 gr di farina tipo "0"
15 gr di sale
180 gr di strutto raffinato
25 gr di olio extravergine di oliva
20 gr di lievito di birra
350 gr di acqua
cipolla e salvia

Preparazione

Amalgamare bene tutti gli ingredienti fino ad ottenere un im-

merenda...

pasto liscio e vellutato. Lasciare riposare fino a lievitazione completa.

A parte sbucciare le cipolle, tagliarle a fette sottili, stenderle su una placca da forno, spolverizzarle di sale e lasciarle così per un'oretta. Infine strizzarle bene.

Ungere poi le teglie e disporre la pasta lievita di uno strato non più alto di 1 centimetro. Cospargerne infine la superficie con le fettine di cipolla e le foglie di salvia.

Infornare a circa 200° fino ad ottenere un colore dorato.

CURIOSITÀ

La ricetta base, comune a tutta l'Umbria, contemplava l'uso della sola cipolla, arricchita talvolta da foglie di salvia, da una spolverata di sale grosso e addirittura di formaggio pecorino grattugiato. Detta tradizionalmente "schiacciata" – dalle "schiaccie", lastre di pietra di 3 centimetri circa di spessore rozzamente levigate che venivano sempre tenute al caldo sulla brace del focolare – a Città di Castello prendeva il nome di "pampassato", nel Nursino e nello Spoletino "spianata", nelle zone dell'Eugubino-Gualdese "acciaccarella".

GRISSINI AL FORMAGGIO

Ingredienti

140 gr di farina
70 gr di burro
50 gr di parmigiano grattugiato
un goccio di latte inacidito (si ottiene unendo al latte un cucchiaino di succo di limone)
sale q.b.

Preparazione

Impastare sopra una spianatoia la farina con il burro ammorbidito, aggiungere il formaggio, un pizzico di sale e il latte acido.

Formare una palla e lasciarla riposare in frigorifero avvolta nella pellicola per una mezz'ora circa.

Ricavare poi delle palline dalle quali creare lunghi cilindri, oppure stendere la pasta e tagliare delle strisce uniformi.

Mettere i grissini (o bastoncini) su una teglia foderata di carta forno e infornare a 200° per circa 20 minuti. Girare a metà cottura.

ilblogdiolli.blogspot.com

... continua l

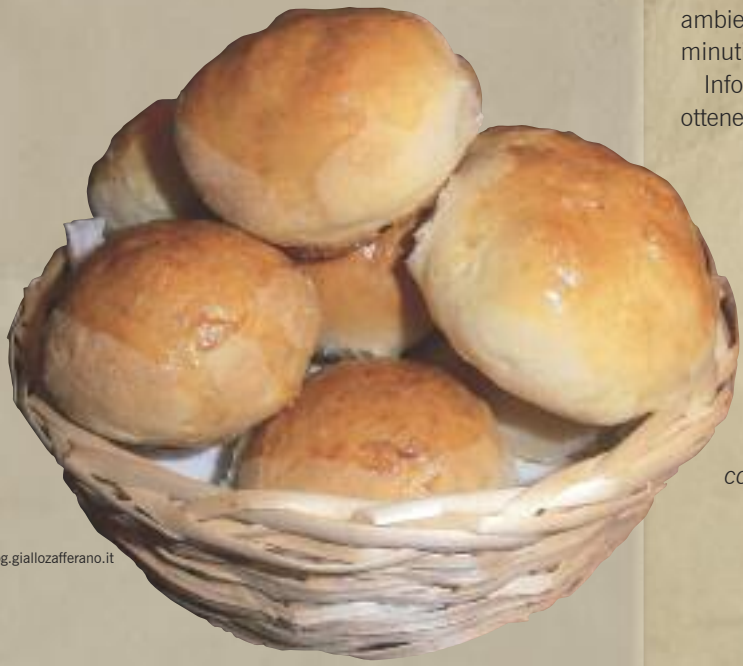
La giornata con il pane

Per iniziare la giornata,
mangio pane e cioccolata,
per merenda e dappertutto,
va bene pane e posciutto!

Per il pranzo, tutti in coro,
viva la pappa con il pomodoro!

Per lo sport e la serata,
è giusto pane e marmellata,
a cena per finire,
bruschette da condire!

DON MILANI, III A e III B - VILLAGGIO KENNEDY, III A



blog.giallozafferano.it

PANINI AL LATTE

Ingredienti

1000 gr di farina
500 gr di latte
100 gr di olio extravergine di oliva
20 gr di sale
10 gr di zucchero
100 gr di pasta di riporto
30 gr di lievito di birra

Preparazione

Amalgamare bene tutti gli ingredienti fino ad ottenere un impasto liscio e vellutato. Far riposare l'impasto coperto da un panno in ambiente non freddo per circa 20 minuti.

Poi formare dei piccoli panetti e spennellarli con un uovo sbattuto. Far di nuovo lievitare in ambiente caldo per circa 30-60 minuti.

Infornare a circa 200° fino ad ottenere un colore dorato.

Per chi il tempo non riesce proprio a trovarlo, ecco un piccolo promemoria delle tante, classiche e nutrienti merende che si possono preparare con il pane.

a merenda

PANE CON IL POMODORO

Per prima cosa tostare il pane. Appena pronto, spolverizzarlo con un pizzico di sale. Tagliare poi i pomodori a metà e schiacciarli bene sulle fette in modo che queste si colorino di rosso. Irrorare bene con l'olio e profumare con qualche foglia di basilico.

PANE, OLIO E ZUCCHERO

È una merenda buona per eccellenza e di estrema semplicità. Basta cospargere una fetta di pane con lo zucchero e irrorarla d'olio. Una variante altrettanto tradizionale è quella di bagnare la fetta di pane con poco vino rosso e poi cospargerla di zucchero.

PANE, RICOTTA E CACAO

Spalmare sul pane un bello strato di ricotta fresca di mucca e poi insaporire con una spolverata di cacao, dolce o amaro non importa.

PANE, BURRO E ZUCCHERO

Su una fetta di pane spalmare abbondante burro e condire con lo zucchero. Una gustosa variante: spalmare sopra al burro un sottile strato di marmellata, meglio se fatta in casa...

E inoltre...

PANE E MORTADELLA

PANE E FORMAGGINO

PANE E SALAME

PANE E CIOCCOLATA

Archivio Futura Edizioni

Il pane non si butta!!!

Identificato come il cibo per eccellenza, in passato il pane era oggetto di vera e propria venerazione. Se non utilizzato fresco, una volta raffermo veniva riciclato in gustose ricette, così che nella dispensa non ne avanzava mai.

L'attenzione e la cura con cui lo si preparava era la stessa con cui lo si consumava. Di questo rispetto ci parlano piccole abitudini di cui si è forse persa memoria, come ad esempio quella di non appoggiare mai il pane al contrario sul tavolo, quasi fosse un capovolgimento dell'ordine naturale delle cose, oppure farsi il segno della croce e baciare il pezzetto di pane che, proprio inutilizzabile, doveva malauguratamente essere gettato nei rifiuti. Tuttavia capita sovente di acquistare una quantità di pane eccessiva e ritrovarsi poi con panini e filoncini che, dopo essere stati conservati per un paio di giorni, rischiano di divenire secchi e duri.

Il pane

Il pane è di tante forme
preparato quando la gente dorme,
come il sole è caldo e dorato
come un fiore soffice e profumato.

È morbido e naturale
bianco o integrale
è lievitato e cotto a legna
e su ogni tavola lui regna.

Alcune persone però soffrono la fame
perché non hanno il pane,
con poco si potrebbero sfamare
ecco perché non lo dobbiamo sciupare.

FALCONE E BORSELLINO, III B

L'idea più semplice per non gettare questo prezioso alimento è quella di grattugiarlo e conservarlo poi in una busta ben sigillata o in un contenitore ermetico: così preparato, sarà l'ingrediente di numerose ricette.

Un modo ancor più immediato per riutilizzare gli avanzi del pane è quello di preparare un gustosa bruschetta da condire a piacimento, oppure semplicemente abbrustolirlo per ricavarne crostini di accompagnamento a zuppe o minestre, oppure ancora, nella bella stagione, utilizzarlo per preparare la classica panzanella.

E in tema di pane "inzuppato" la fantasia culinaria avrà di certo di che sbizzarrirsi: dalla base per le polpette, se non addirittura alle polpette di pane, alle tradizionali zuppe, molte delle quali tipiche della tradizione umbra. Tra queste, ad esempio, il pancotto e l'acqua cotta, due ricette dal nome poeticamente simile, evocativo di un'origine povera e remotissima, ma in realtà dalla differente preparazione. Il pancotto, infatti, consiste nel semplice pane casareccio raffermo, spezzettato in un tegame e lasciato cuocere dolcemente con poca acqua fino a che non assume la consistenza di un budino, che va poi mangiato condito con olio e pecorino. L'acquacotta è invece una preparazione un po' più complessa, tradizionalmente preparata in primavera, periodo in cui si trovano verdure in abbondanza. Era alla base dell'alimentazione dei pastori, diffusa in Umbria da quelli della Maremma e dell'agro romano lungo i percorsi della transumanza. Si tratta infatti di un brodo in genere preparato con cipolla, pomodoro e aromi (la mentuccia, ad esempio), ma anche con le verdure che la stagione mette a disposizione, meglio se selvatiche perché più saporite, che si versa poi sulle fette di pane raffermo e abbrustolito, condendole infine con olio e formaggio.

Bruschetta

La bruschetta è il piatto povero per eccellenza della cucina italiana. Costituita da una fetta di pane abbrustolito (appunto "bruscato"), può essere condita con un'infinità di ingredienti, il più tipico dei quali è il pomodoro e, immancabile, abbondante olio d'oliva.

COLLODI TEMPO NORMALE, III A e III B

La ricetta

Ingredienti

pane
olio
sale
pepe
aglio
pomodoro
basilico

Preparazione

Lavare i pomodori, svuotarli dei semi e tagliarli a dadini. Condirli poi con abbondante olio di oliva extravergine, sale e pepe. Aggiungere infine le foglie di basilico lavate e sminuzzate con le mani.

Tagliare il pane a fette e abbrustolirlo su entrambi i lati. Strofinare la superficie del pane con uno spicchio d'aglio e infine condire con il pomodoro. Va naturalmente servita ben calda.

Proprietà Regione Umbria

Panzanella

La panzanella è un piatto della tradizione culinaria dell'Italia centrale, la cui preparazione varia da regione a regione, talvolta addirittura da famiglia a famiglia…

La ricetta originale prevede pane raffermo, cipolla e basilico, il tutto condito con olio, aceto e sale. Ma se in Toscana il pane viene lasciato a bagno in acqua e poi strizzato fino a farne una sorta di poltiglia da mescolare con gli altri ingredienti, in Umbria le fette di pane vengono bagnate e non sbriciolate e tutti gli altri ingredienti posti sopra come si trattasse del condimento di una bruschetta.

In Umbria la panzanella è generalmente condita con abbondante pomodoro fresco tagliato a pezzetti, talvolta con il cetriolo e la mentuccia. In ogni caso, è consigliabile far riposare la preparazione per alcune ore in modo che acquisti maggiore sapore.

COLLODI TEMPO NORMALE, III A e III B

La ricetta

Ingredienti
pane raffermo
acqua
olio
sale
pepe
aceto
cipolle
pomodoro
basilico

Preparazione
Tagliare a fette il pane raffermo, meglio se del tipo cotto a legna, spruzzare d'acqua le fette e condirle con olio, aceto, sale, pepe e tutti gli altri ingredienti precedentemente tagliati o sminuzzati.

Scafata con crostini

È una minestra tradizionale della cucina contadina umbra a base di fave fresche, versione povera della più ricca zuppa di verdure diffusa in tutta la cucina popolare italiana. Così chiamata da "scafo", parola dialettale per definire il baccello, è anche denominata "baggiana", dal latino *baiana* (fava di Baia), una varietà di fava dai semi molto grossi.

Originariamente la ricetta era preparata durante il periodo della mietitura, quando le fave, ormai troppo indurite per essere mangiate crude con il pecorino, si consumavano cotte come abbondante colazione di metà mattina.

La ricetta

Ingredienti
un chilo e mezzo di fave fresche
200-250 gr di bietole
cipolla
sedano
pane raffermo
olio extravergine di olive
sale e pepe

Preparazione
Fare soffriggere nell'olio un trito di cipolla e sedano, unire le fave (dopo averle sgranate) e la bietola spezzettata. Lasciare insaporire per qualche minuto a pentola scoperta e fuoco vivace. Salare e versare acqua calda in quantità sufficiente (come tutte le minestre contadine, la scafata deve risultare abbastanza densa) e far cuocere per 25-30 minuti. Servire su un letto di pane abbrustolito e irrorare con olio extravergine e pecorino.

Le varianti della scafata sono molte: si può aggiungere del pomodoro, da far insaporire con il soffritto, si possono utilizzare solo le fave, si può unire al soffritto della pancetta o del guanciale tagliato a piccoli pezzi, si può preparare la base del brodo aggiungendo anche del finocchio selvatico o della mentuccia.

Il pane

Un pane grande, caldo e rotondo,
luminoso come il sole
da spartire a chi ne vuole
un pane grande, più grande del mondo.

Che ce ne sia per vecchi e bambini
e per i poveri nostri vicini.

(Renzo Pezzani)

GABELLI, III A

donnamoderna.com

I forni partecipanti al progetto

Laboratorio e punto vendita:
Perugia - Via Gramsci, 7/9/11
Loc. Ponte Valleceppi
Tel. 075/6920122
Orario di apertura: dal lunedì al sabato 06.30-13.00 / 16.45-19.45

faffailfornaio@libero.it

Laboratorio e punto vendita:
Perugia - Via Gustavo Benucci, 113
Z.I. Molinaccio - Ponte S. Giovanni
Tel. 075/397265
Orario di apertura: dal lunedì alla domenica 07.00-13.00

Punti vendita:
Perugia - Via Manzoni, 124 - Ponte S. Giovanni
Orario di apertura: dal lunedì alla domenica 06.00-20.30
Perugia - Via Atalanta, 137 - Ponte S. Giovanni
Orario di apertura: dal lunedì alla domenica 06.00-20.30

www.alunni.eu - info@alunni.eu

Laboratorio e punto vendita:
Perugia - Strada Tiberina Sud, 16/s
Loc. S. Andrea d'Agliano
Tel. 075/6090484-6090459-6099815
Orario di apertura: dal lunedì al sabato 07.00-19.30;
domenica 07.00-13.00

Punti vendita:
Perugia - Ceccarani di Santino Panetteria - Piazza Matteotti, 16
Orario di apertura: dal lunedì al sabato 07.30-19.30;
domenica 09.00-13.30
Perugia - Via Catanelli, 20 - Ponte S. Giovanni
Orario di apertura: dal lunedì al sabato 07.30-19.30;
domenica 09.00-13.30
Perugia - Strada Tiberina Sud, 2/b/10 - Loc. Balanzano
Orario di apertura: dal lunedì al sabato 07.30-13.00 / 16.30-19.30;
domenica 08.00-13.00
Perugia - Via Deruta, 105/a - Loc. S. Martino in Campo
Orario di apertura: dal lunedì al sabato 07.30-13.00 / 16.30-19.30;
domenica 08.00-13.00
Deruta - Via Tiberina Sud, 223/b
Orario di apertura: dal lunedì al sabato 07.30-13.00 / 16.30-19.30;
domenica 08.00-13.00

www.santinopanetteriapasticceria.com/ - santinopanpast@libero.it

Laboratorio e punto vendita:
Nocera Umbra - Loc. S. Felicissimo
Tel. 0742/320902
Orario di apertura: dal lunedì al sabato 07.00-13.30

Punti vendita:
Perugia - Via F. Filzi
Orario di apertura: dal lunedì al sabato 07.00-13.30 / 17.00-20.00
Perugia - Piazza Navigatori, 34/h - Loc. Ferro di Cavallo
Orario di apertura: dal lunedì al sabato 07.00-13.30 / 17.00-20.00
Foligno - Via P. Gori, 6
Orario di apertura: dal lunedì al sabato 07.00-13.30 / 17.00-20.00
Foligno - Via S. Maria Infraportas, 35
Orario di apertura: dal lunedì al sabato 07.00-13.30 / 17.00-20.00
Foligno - Via G. Mameli, 35
Orario di apertura: dal lunedì al sabato 07.00-13.30 / 17.00-20.00
Fabriano (AN) - Via Martiri della Libertà
Orario di apertura: dal lunedì al sabato 07.00-13.30 / 17.00-20.00

www.fornonoceraumbra.com - info@fornonoceraumbra.com

Laboratorio e punto vendita:
Perugia - Via del Pescatore, 2
Loc. Ponte Felcino
Tel. 075/5913128
Orario di apertura: dal lunedì al sabato 05.30-13.00 / 16.00-20.00;
domenica 07.00-13.00

Laboratorio e punto vendita:
Corciano - Via A. Moro
Loc. Il Girasole
Tel. 075/774861
Orario di apertura: dal lunedì alla domenica 05.00-20.00

Punti vendita:
Corciano - Via Cavour - Loc. S. Mariano
Orario di apertura: dal lunedì alla domenica 05.00-20.00
Perugia - Via Strozzacapponi, 33 - Loc. Castel del Piano
Orario di apertura: dal lunedì al sabato 05.00-20.00
Perugia - Via Settevalli, 1005 - Loc. Pila
Orario di apertura: dal lunedì al sabato 05.00-20.00
Perugia - Via Settevalli, 229
Orario di apertura: dal lunedì al sabato 05.00-20.00
Perugia - Via Sobborghi - Loc. S. Lucia
Orario di apertura: dal lunedì al sabato 05.00-20.00
Perugia - Via L. della Piccola - Loc. S. Sisto
Orario di apertura: dal lunedì al sabato 05.00-20.00
Perugia - Via Tagliapietra - Loc. S. Sisto
Orario di apertura: dal lunedì alla domenica 05.00-20.00

Si ringraziano i bambini e le insegnanti delle scuole primarie dei circoli didattici del Comune di Perugia

Cenerente III A

Collodi Tempo Normale III A III B

De Amicis III A III B III C

Don Milani III A III B
e Villaggio Kennedy III A

Falcone e Borsellino III A III B

Gabelli III A

Lambruschini Tempo Pieno III C

Lambruschini Moduli III A

Leone Antolini III A III B

Nicholas Green III A

Olmo III A III B

Con la collaborazione di

Confartigianato IMPRESE PERUGIA

CNA Confederazione Nazionale dell'Artigianato e della Piccola e Media Impresa UMBRIA