

Fiera dell'Agricoltura Biologica
XVIII edizione
Umbertide 12/13/14 novembre 2004

Ricettario

minimo

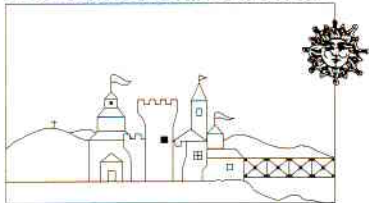
*della cucina popolare umbertidese
con preparazioni in uso nella
"Fratta dell'Ottocento"*



a cura di
Adriano Bottaccioli

F I E R A

DELL'AGRICOLTURA ECOLOGICA



Comune di Umbertide

La Fiera dell'agricoltura ecologica incontra la tradizione della cucina delle nostre terre. È un modo per raccontare una parte della nostra storia senza nostalgia, ma con rispetto per una tradizione sinonimo di qualità.

Questa iniziativa si coniuga con l'impegno - che la Fiera assume - di legare la propria attività al territorio, favorendo l'affermarsi dello sviluppo agricolo attento alla prosperità economica, alla qualità dei prodotti e alla sostenibilità ambientale.

Il "Ricettario", anticipazione di un più vasto e prezioso lavoro che sta conducendo Adriano Bottaccioli, ci ricorda tempi di dure condizioni di vita e di lavoro e ci aiuta a chiarire l'idea che anima la Fiera: lavorare perché innovazione, sviluppo, attenzione all'ambiente e ai valori umani si uniscano in un progetto per una migliore qualità della vita, in un mondo più giusto.

Federico Ciarabelli
Assessore all'ambiente
del Comune di Umbertide

La cucina popolare umbertidese

“Quel che ‘nn amazza, angrassa”: questo detto proverbiale racchiude l'essenza della cucina popolare umbertidese che, praticata sin da tempi antichissimi con ingredienti e modalità in uso fino a mezzo secolo fa, ha trovato la sua massima espressione nel corso dell'Ottocento.

Cucina povera che si avvaleva solo di ciò che il cielo, la terra e l'acqua, potevano offrire e mediata unicamente dal fuoco e dall'esperienza delle massaie, occupate a rendere appetibili e sostanziosi i rari e spesso scarsi ingredienti dei quali disponevano.

Poco presente la carne, in genere delle “bestie nere” e cioè dei suini, oppure degli ovini, meno raro il pesce del Tevere. Più utilizzati i cereali, i legumi e le verdure raccolte nei campi, che venivano sapientemente manipolati per ottenere piatti magari modesti, ma sostanziosi e ricchi di sapore.

Difficile percepire, anche nella cucina borghese, gli echi dei pur diffusissimi ricettari dell'Artusi e di altri autori dell'epoca.

A questi si sostituiva, come era avvenuto nei secoli precedenti, la trasmissione orale ed anche le ricette che seguono - una piccola parte di quelle che sto raccogliendo in un libro di prossima pubblicazione, che avrà per titolo il proverbio che apre questo testo - hanno seguito la stessa sorte.

Adriano Bottaccioli

MACCO CO' LE COTICHE E I FAGIOLI

*3 etti di farina di granoturco macinata fina
2 etti di cotiche di maiale - 3 etti di fagioli canellini
1 spicchio aglio - rosmarino - 30 gr. di lardo
1/2 cucchiaino di conserva - sale grosso e fino, pepe*

Mettere a bagno i fagioli la sera prima e preparare le cotiche sgrassandole e fiammeggiandole per bruciare le setole, tagliandole poi a pezzi. Portare l'acqua a bollire in una pentola salandola con sale grosso e versarvi la farina di granoturco a pioggia, rimestando perché non si formino grumi.

La cottura dovrà proseguire a fuoco lento per almeno mezz'ora e nel frattempo si dovrà preparare un battuto con il lardo, l'aglio ed il rosmarino, dopodiché si aggiungeranno i fagioli e le cotiche, un po' di conserva ed abbastanza acqua calda per coprirli.

Portare il tutto a cottura badando di aggiungere di tanto in tanto altra acqua calda, unendo, quando i fagioli e le cotiche saranno giunti a cottura, il macco preparato a parte, facendolo insaporire nel condimento ed aggiustando di gusto con sale e pepe.



IMBRECCIATA

*Grano - granoturco - fave - fagioli - ceci - lenticchie
(in ragione di circa 80 gr. per ciascun tipo di ingrediente)*

1/2 cipolla - 4 cucchiaini di pomodoro passato

3 cucchiaini di olio di oliva - maggiorana - sale e pepe q.b.

Mettere a bagno la sera prima e separatamente, i vari ingredienti tenendo conto che granoturco e fave richiedono più tempo, mentre per le lenticchie bastano anche poche ore.

Lessare quindi i vari ingredienti separatamente, tenendo conto dei diversi tempi di cottura e nel frattempo preparare un soffritto con l'olio, la cipolla tritata ed un rametto di maggiorana, aggiungendo i legumi ed i cereali scolati, la passata di pomodoro, il sale ed il pepe.

Far insaporire per una decina di minuti e quindi coprire con acqua calda, continuando la cottura per circa un'ora ed aggiungendo, alla fine, un pizzico di maggiorana tritata fine ed un filo di olio a crudo.



QUADRUCCI CO' I CECI

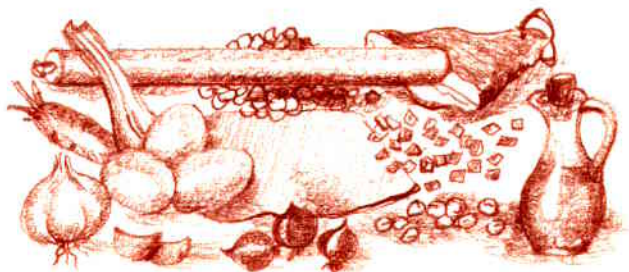
*3 etti di farina – 3 uova - 300 gr. di ceci
una fettina di lardo o pancetta
aglio – sedano – carota – cipolla
conserva di pomodoro - olio di oliva*

Mettere a bagno i ceci con un pizzico di bicarbonato per almeno 12 ore e quindi lessarli in acqua bollente salata, fino a che non risultano abbastanza morbidi.

Preparare la pasta intridendo la farina e le uova ricavandone, dopo aver tirato la sfoglia, dei quadrucci che si faranno asciugare sulla spianatoia.

Mentre la pasta si asciuga tritare le verdure e farle appassire in un soffritto con l'olio ed il lardo battuto, aggiungendo i ceci scolati, la conserva, il sale ed il pepe e tanta acqua calda quanto basta per ottenere una minestra sufficientemente liquida.

Quando il tutto si sarà insaporito, si aggiungeranno i quadrucci portando la minestra a cottura e servendo con l'aggiunta di un filo di buon olio a crudo.



BAGIANA DE FAVE

*1 kg di fave fresche o 1/2 kg di fave secche
3 o 4 foglie di bietola – 1 spicchio di aglio
tre cucchiaini di passata di pomodoro
50 gr. di lardo – 2 cucchiaini di olio di oliva – sale e pepe*

Se non è la stagione adatta per le fave fresche, usare quelle essiccate, lasciandole immerse nell'acqua per una nottata e lessandole, in acqua leggermente salata, il giorno dopo.

Far dorare l'aglio ed il lardo battuto nell'olio ed aggiungere le fave fresche (o quelle lessate), facendole insaporire nel condimento e dopo aver aggiunto un po' di acqua calda, unire anche le foglie di bietola private delle coste e spezzettate.

Unire la passata di pomodoro, condire con sale e pepe e far cuocere lentamente aggiungendo, se necessario, altra acqua calda.

A cottura ultimata servire la bagiana caldissima su fette di pane abbrustolite, strofinate leggermente con l'aglio ed irrorate da un filo di olio.



ZUPPA DE CÉCERE

*300 gr. di cécere (cicerchie)
cipolla, aglio e prezzemolo
due cucchiaini di pomodoro passato
1 cucchiaio di battuto di lardo
8 fette di pane raffermo – pecorino grattugiato
olio di oliva - sale e pepe*

Tenere a bagno le cicerchie per almeno una notte dopodiché lessarle in acqua salata (sostituendola eventualmente a metà cottura con altra acqua calda pulita).

A parte preparare un sugo finto soffriggendo la cipolla e l'aglio nel battuto di lardo ed aggiungendo poi il pomodoro passato. Unire le cicerchie scolate e dell'altra acqua calda salata, alzando il bollore fino a quando saranno ben cotte.

Versare la zuppa nei piatti con le fette di pane abbrustolite ed irrorate con un filo di olio di oliva, spruzzando con formaggio grattugiato.



PANCOTTO

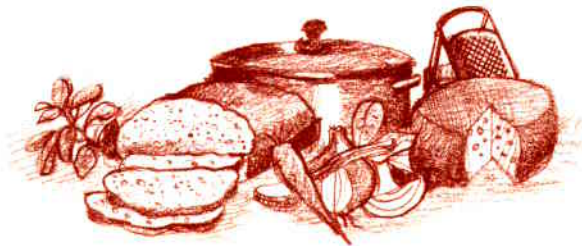
*800 gr di pane raffermo
carota, sedano, cipolla, aglio e salvia
3 cucchiaini olio di oliva, pomodoro passato
3 cucchiaini di formaggio grattugiato – sale e pepe*

Preparare due litri di brodo vegetale con una carota, una costa di sedano, una cipolla piccola, un cucchiaino di pomodoro passato, sale e pepe, lasciando cuocere almeno un'ora. Si toglieranno poi le verdure e si filtrerà il brodo.

Nel frattempo tagliare il pane a fette e tostarle in una padella con olio insaporito da uno spicchio di aglio ed alcune foglioline di salvia.

Disporre le fette di pane insaporite in una pentola e versare il brodo in modo che le ricopra, aggiungendo anche due cucchiaini di pomodoro passato. Iniziare la cottura a fuoco medio, avendo cura di scuotere ogni tanto il tegame in modo che il pane non attacchi sul fondo, ma senza usare mestoli. Nel caso la preparazione si asciughi troppo, aggiungere dell'altro brodo caldo.

La cottura dovrà proseguire per almeno tre quarti d'ora, dopodiché si potrà scodellare nei piatti, aggiungendo un filo di buon olio a crudo ed una spolverata di formaggio.



CRUSTINI DE CAVOLFIORE

*1 cavolfiore – 8 fette di pane raffermo
olio di oliva, aceto, aglio, sale e pepe*

Dividere il cavolfiore in cimette e lessarle in abbondante acqua salata, scolandole e lasciando in caldo parte dell'acqua di cottura. Abbrustolire le fette di pane ed immergerle per qualche istante nel liquido, adagiandole poi sul fondo di un vassoio.

Ripassare il cavolo in padella assieme all'olio e ad uno spicchio di aglio, insaporendo poi con sale e pepe di mulinello ed adagiandolo sulle fette di pane.

Completare il piatto con una spruzzata di aceto ed un filo di olio a crudo.



MINISTRA DE MUSCIARELLE

*4 etti di musciarelle (castagne essiccate)
una foglia di alloro – sale*

Mettere a bagno le castagne essiccate la sera prima di prepararle, in modo che rinvengano nell'acqua. Il giorno dopo pulirle accuratamente privandole della pellicina e quindi metterle a cuocere in una pentola con acqua e sale.

Se l'acqua dovesse risultare troppo torbida, cambiarla almeno una volta, sostituendola con altra acqua calda e proseguire la cottura aggiungendo una foglia di alloro ed aggiustando di sale.

Far restringere la minestra e servire calda nelle scodelle.

BARZO AROSTO CO' LE PATATE

*1 barzo (barbo) di almeno 1 kg.
aglio, rosmarino e finocchio selvatico, patate
olio di oliva - lardo - pepe e sale*

Pulire il pesce (la ricetta si presta ottimamente anche per la lasca o la carpa) privandolo delle interiora, delle pinne e delle squame, che sarebbe comunque meglio lasciare per impedire che la pelle si attacchi al fondo.

Salare e pepare leggermente l'interno del barbo e farcirlo con un battuto di lardo, aglio, rosmarino e finocchio irrorandolo con olio di oliva.

Aggiungere le patate tagliate a spicchi, passando su queste un velo d'olio e tenendo conto che di tanto in tanto, andranno mosse con delicatezza ed insaporite con il fondo di cottura, salando e pepando solo quando il barbo (o gli altri pesci) saranno cotti e pronti da servire.



PADELATA DE MAIALE

*1 kg. di carne di maiale magra e grassa
due cucchiaini di olio di oliva – un cucchiaino di strutto
semi di finocchio selvatico
vino bianco - sale e pepe*

Ricavare la carne magra e grassa dalle varie parti del maiale e ridurla a pezzetti, all'incirca delle stesse dimensioni, facendola colorire in una padella con olio di oliva e strutto.

Quando i pezzetti di carne saranno ben rosolati, spruzzare con vino bianco secco, alzando la fiamma fino a quando non sarà completamente evaporato.

Salare e pepare, cospargendo con i semi di finocchio selvatico, proseguendo la cottura fino a quando la carne non risulterà ben rosolata all'esterno e tenera all'interno.



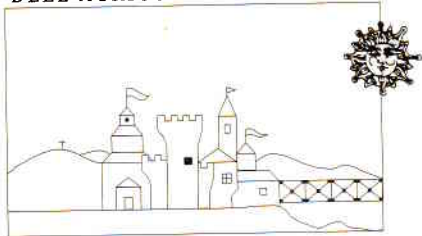
INDICE

Prefazione	pagina	3
La cucina popolare umbertidese		4
Macco co' le cotiche e i fagioli		5
Imbrecciata		6
Quadrucci co' i ceci		7
Bagiana de fave		8
Zuppa de cecere		9
Pancotto		10
Crustini de cavolfiore		11
Minestra de musciarelle		11
Barzo arosto co' le patate		12
Padelata de maiale		13
Indice		14



FIERA

DELL'AGRICOLTURA ECOLOGICA



XVIII Edizione

UMBERTIDE (PG)

12-13-14 Novembre 2004



Regione Umbria



Repubblica Italiana



Comunità Europea