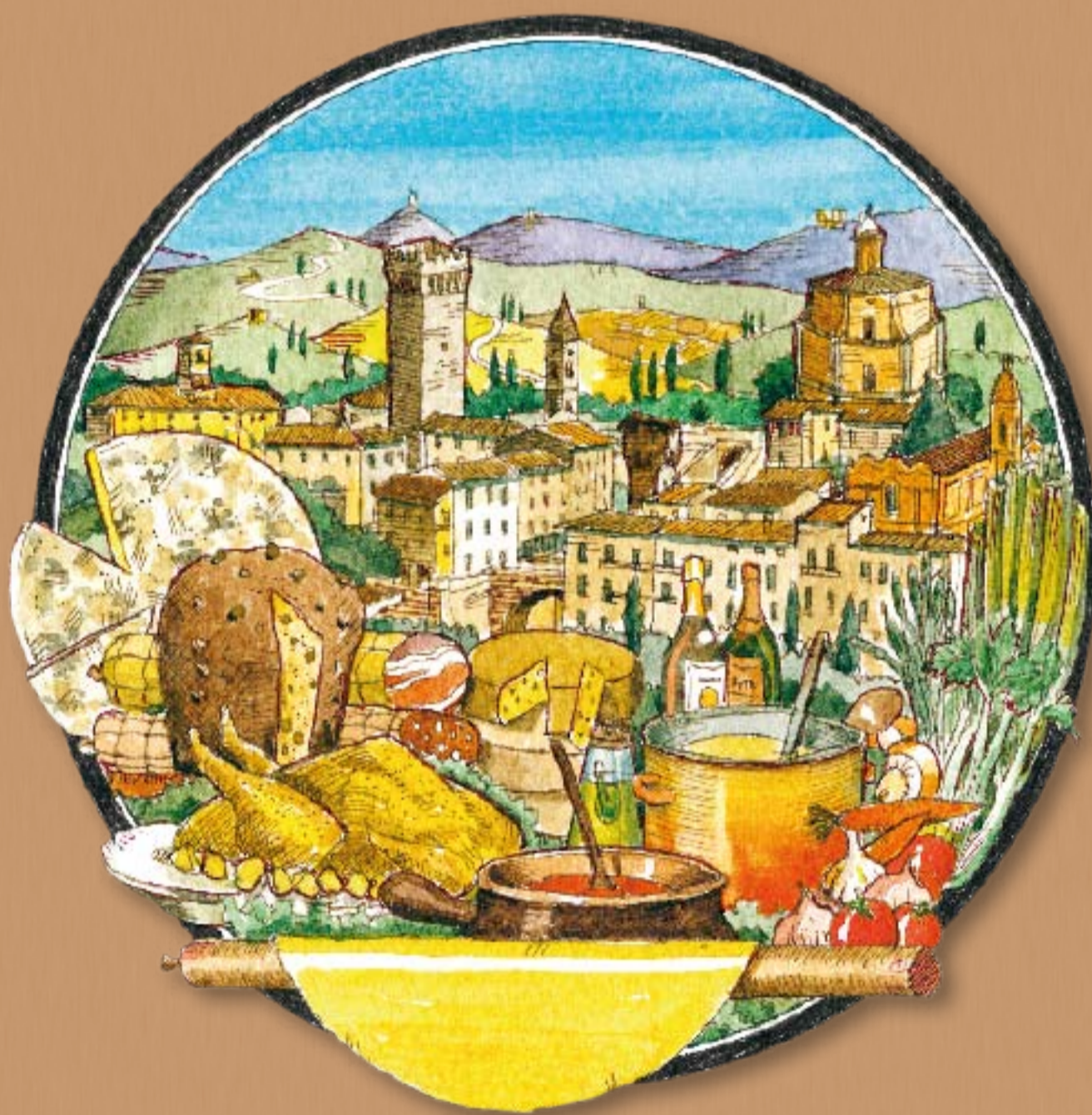


Comune di Umbertide

# LA NOSTRA CUCINA

Appunti e ricette della cucina umbertidese



CALENDARIO  
DI UMBERTIDE  
2013

Dopo il calendario 2012, celebrativo dei vent'anni di vita dello storico lunario umbertidese, quest'anno si torna all'antico con un argomento sempre attuale e di grande interesse, la cucina della nostra terra, vista da tutte le angolazioni possibili e sulla base di una ricerca storica e documentale molto accurata.

Ricette, antichi documenti, personaggi, aneddoti, tradizioni e usanze, il tutto condito, mai parola fu più appropriata, con le brillanti immagini a colori di Adriano Bottaccioli.

Un calendario quindi per scoprire o riscoprire una delle eccellenze della nostra terra che, insieme alle bellezze ambientali e monumentali, costituisce uno dei canali principali di promozione culturale e turistica per la città.

In tempi di crisi e di difficoltà economiche c'era anche la possibilità che il calendario arrivasse al capolinea. Abbiamo fatto invece la scelta di continuare, anche perché è da sempre nel cuore non solo degli umbertidesi, ma anche dei tanti nostri amici sparsi per l'Italia e per il mondo.

Con l'auspicio che nel 2013 si avvii una fase di ripresa economica e sociale per il nostro Paese, lo inviamo ai nostri affezionati lettori con gli auguri di tanta serenità.



Il Sindaco di Umbertide  
Giampiero Giulietti

Tra le cose che ci stiamo lasciando indietro, nel convulso desiderio di essere sempre al passo con i tempi, quella a cui teniamo di più è sicuramente la nostra identità che è andata man mano sfaldandosi, colpita dalla smania di modernità che ci pervade e dall'errata convinzione che buona parte di ciò che appartiene al passato debba essere definitivamente archiviato. E se la prima vittima è stato il nostro stesso modo di parlare, colpito a morte dal linguaggio dei media e dalla prepotente imposizione di idiomi stranieri, la cucina, l'amata cucina delle nostre nonne, sta purtroppo seguendo inesorabilmente la stessa sorte.

Questo nonostante si faccia un gran parlare di cibo e cucina in televisione, su libri e riviste patinati, fiere e convegni, dove vantando conoscenze storiche e scientifiche si dibatte sulle origini e la qualità dei prodotti locali, spesso definiti "eccellenze", come i notabili di una volta, dimenticando che in fondo sono gli stessi ingredienti che hanno saziato per secoli la nostra gente. Molti chef moderni, invece, preferiscono seguire tutt'altra strada cercando di trasformare i prodotti del buon Dio in qualcosa di diverso, spesso neppure riconoscibile al gusto, all'odorato ed alla vista. È così che anche l' *hutile et pretiosa et casta* "sor' acqua", lo *jocundo et robusto et forte* "frate focu" e "sora nostra matre terra" del francescano Cantico delle Creature, sono stati soppiantati da chi pretende di cucinare con un getto d'azoto liquido, piuttosto che sulle braci di un camino o sul piano rovente di una stufa. La chiamano "cucina molecolare", con un termine già di per sé inquietante, ma speriamo sia destinata a fare la stessa fine di altre innovazioni fantascientifiche perpetrate, in questi ultimi anni, a danno della gastronomia.

Ma torniamo alla più rassicurante cucina di casa nostra che è poi il tema di questa edizione del Calendario di Umbertide: un argomento che abbiamo trattato marginalmente negli anni passati ed al quale dedichiamo finalmente lo spazio che merita.

Cominciamo col dire che pur non avendo peculiarità specifiche che la distinguano dalle altre cucine locali di questa nostra meravigliosa Italia, la cucina umbertidese, o per meglio dire "frattigiana" come la si sarebbe definita fino a qualche decennio fa, riveste particolare interesse. È riuscita a conservare certe caratteristiche che la rendono comunque diversa da altre in quanto, praticata per secoli dalle donne di casa, si è sempre avvalsa dell'uso di ingredienti locali, almeno fino a quando, dal secondo dopoguerra, si è verificata la diffusione massiccia di prodotti provenienti da altre regioni e da altri continenti. Altra cosa rispetto agli ingredienti semplici ed umili che le donne di casa riuscivano a trasformare in pietanze sostanziose e spesso ricche di gusto,

Ideazione, progetto editoriale ed illustrazioni  
Adriano Bottaccioli

Testi  
Adriano Bottaccioli

Collaborazione  
Fabio Mariotti, Amedeo Massetti, Walter Rondoni

Impaginazione  
Adriano Bottaccioli, Fabio Mariotti

Coordinamento  
Amedeo Massetti

Prestampa  
Icona - Città di Castello

Stampa  
Stampa Sud srl - Lamezia Terme (Cz)

Supplemento a *Umbertide Cronache* n. 2/2012

#### Collaborazioni

Adriana Annibolletti, Cristina Bani, Mirna e Mirko Babucci, famiglia Bargelli, Angelo Belia, Maria L. Caporuscio, Mariolina Cipriani, Edda Corgnolini, Giovanni e Piera Duranti, Amedeo Fiorucci, Carla Ducci Galmacci, Marzio Mancini, famiglia Migliorati, Cecilia Moretti, Fausta Olimpia Pieroni, Franca Rinaldi, Marinella Roselli, Giuliana e Rita Tosti, Mario Tosti, famiglia Tassi, Maria Pia Viglino. Ci scusiamo se abbiamo involontariamente dimenticato qualche nome dei tanti che hanno offerto la loro preziosa collaborazione.

#### Bibliografia

- "Umbria, cuore d'Italia" - M. Maurizi e N. Beccafichi. R. Bemporad e figlio - Firenze, 1929
- "I miei ricordi" di Giulio Brizarielli - Unione Arti Grafiche - Città di Castello, 1957
- "Domenico Bruni 1758 - 1821" - *Biografia di un cantante evirato* di Nicola Lucarelli - Comune di Umbertide, 1990
- "Due secoli in marcia - Umbertide e la Banda" di Amedeo Massetti - Petrucci editore, 2008
- "Alla tavola del monaco" di Giuseppe M. Nardelli - Quattroemme - Ponte S. Giovanni, 1998
- "Il vino e la carne" di Ariel Toaff - Società editrice Il Mulino - Bologna, 1989
- "Umbertide nel sec. XIX" di R. Codovini e R. Sciorpa - Comune di Umbertide - GESP - Città di Castello, 2001
- "Umbertide nel sec. XVIII" di R. Codovini e R. Sciorpa - Comune di Umbertide - GESP - Città di Castello, 2003
- "Umbertide: l'opera di Francesco Mavarelli" a cura di Bruno Porrozzio - Tibergraph Editrice - Città di Castello, 1998
- "Archivio Calendario di Umbertide"

## Magna come parli...

adottando quei piccoli accorgimenti che solo la pazienza e, soprattutto il bisogno, riuscivano a suggerire per sfamare famiglie numerose ed in gran parte povere. Un'ulteriore prova che rafforza la convinzione che la vera cucina, quella della gente comune, si intende, è frutto della povertà piuttosto che dell'abbondanza.

La scarsità o la mancanza di materie prime per buona parte dell'anno costringevano infatti le famiglie a servirsi di quel



poco che avevano, adattando i pasti alle necessità del momento. In pratica si mangiava di più quando i lavori agricoli richiedevano il massimo sforzo, fino a ritrovarsi con un unico pasto giornaliero e per di più scarso, durante l'inverno. Raro l'uso della carne, integrata da chi abitava vicino ai fiumi con qualche pesce, pescato con metodi rozzi ma efficaci, così come la caccia di frodo, largamente praticata, nonostante i divieti. *Sora nostra matre terra* provvedeva al resto e non è un caso se gli antichi Statuti della Fratta dedicano molto spazio ai "malefici" operati a danno della campagna e dei proprietari (vedi ad esempio "De quelli che non hanno possessione et portano li fructi"). Allo stesso tempo i legislatori di allora mostravano grande attenzione a chi vendeva prodotti destinati all'alimentazione: dai macellai, agli osti, dai pollaioli, ai fornai, per evitare che trasgredissero alle norme sull'igiene dei prodotti e sulla loro qualità, vigilando in modo che non si verificassero frodi ai danni del consumatore. Col passare dei secoli la cucina nostrana non ha subito ec-

Caro amico, torno a tuffarmi, come nelle edizioni passate, nel cuore delle più autentiche tradizioni. Ti parlo della nostra cucina, aspetto fondamentale della comunità frattigiana prima e umbertidese poi. Ti racconto di come si mangiava cinque secoli fa e nell'Ottocento; dei cibi ancora preparati negli scorsi anni Cinquanta e Sessanta, oggi quasi scomparsi per i mutati ritmi di vita. Ti descrivo la cucina povera, quando si doveva trarre il meglio da pochi ingredienti: il mijaccio, la torta "mischia", il "brustengo", i budelli di maiale, la scannatura d'oca. E quella delle grandi occasioni, quando le più rinomate cuoche erano chiamate a preparare i pranzi dei matrimoni, dei battesimi, delle animate battiture: la Palma del Vilano, l'Armida del Colle, la Peppa Cipriani, la Cascandella. Ti ricordo tanti personaggi che ruotavano attorno al mondo del cibo: i gestori dei pochi ristoranti, Tassi e 'l Sor Emilio, la Genoveffa a Pierantonio; le osterie dei vicoli che preparavano gustosi manicaretti, le Balille, la Lisetta, Stéfine, Trivilino. E poi gli ortolani, le "lattarole", i fornai, i macellai, i "pollaroli", il "pesciarolo" Gasparone che veniva da Fano.

Un mondo antico e variopinto, pieno di odori, che potrai ritrovare e gustare nelle mie pagine ricche di immagini e ricette. Prova a prepararne qualcuna: ti ci vorrà tempo e impegno, ma ritroverai antichi sapori di un tempo che rischiano di scomparire. Ti auguro buon appetito, e soprattutto Buon Anno.

*Il Calendario*

cessivi mutamenti, anche perché poco soggetta a contaminazioni: gli unici contatti con la gente di altre origini, italiani o stranieri, si aveva in occasione di invasioni o di passaggi di truppe che, con le loro razzie, contribuivano a privare la nostra gente di quel poco che aveva. L'andamento stagionale, importantissimo per quei tempi in cui si mangiava, salvo rare eccezioni, solo ciò che si produceva in quel periodo dell'anno, era scandito dalle feste religiose e dal calendario liturgico che stabiliva quali fossero i giorni da dedicare al digiuno e quali all'astinenza dalle carni. Sacrifici, questi, sopportati dalla gente con cristiana obbedienza anche perché, non navigando mai nell'abbondanza, queste privazioni non risultavano così pesanti come lo sarebbero al giorno d'oggi. Il vino, unica bevanda esistente oltre all'acqua (la birra arriverà solo dopo la seconda metà dell'Ottocento) era poco e di scarsa qualità ed era considerato più come un corroborante in grado di sostenere le fatiche dell'uomo, che come piacevole accompagnamento dei pasti.

Di tutto questo e di altro ancora parliamo nel nostro Calendario, preavvisando il lettore che l'argomento non può certo considerarsi esaurito e che certe voci, soprattutto quella riferita alle ricette, meriterebbero di essere ampliate: di ogni pietanza si possono avere varianti diverse a seconda del gusto e della fantasia di chi le prepara.

Occorre tener conto anche del fatto che abbiamo rivolto l'attenzione soprattutto alla cucina del passato, quando la suggestione dei mille prodotti offerti dai supermercati e la pressante sollecitazione della pubblicità non ci imponevano nuovi modelli di alimentazione; erano i tempi in cui al posto di hamburger, wurstel, ketchup, worcestershire sauce e diavolerie varie, trovavamo sulla tavola le polpette della nonna, le salsicce del "macellaro" sotto casa ed un piatto di "maccheroni", rigorosamente fatti in casa e conditi con un sugo tirato al massimo dopo una lenta cottura sulla stufa. Parliamo anche di alcune delle tante figure che abbiamo ancora nella memoria, delle usanze di un tempo, dei proverbi, delle piccole e grandi storie che ruotavano attorno alla nostra tavola e lo facciamo con l'intento di dare un piccolo contributo alla storia di Umbertide e della nostra gente. Abbiamo cercato di non lasciarci prendere dalla nostalgia arrivando a disprezzare ciò che l'abbondanza di oggi ci concede; non sarebbe giusto farlo perché non si può rinunciare al progresso. Ma è altrettanto vero che dimenticando le nostre tradizioni culinarie perderemmo quel prezioso patrimonio di conoscenze accumulato nel corso dei secoli da chi ci ha preceduto, sarebbe un altro duro colpo inferto alla nostra identità culturale e, perché no, al nostro buon gusto!

a.b.



## SUI BANCHI DEL MERCATO

Arance, mandarini, mele e pere riempiono ancora le nostre "sportole" invernali: frutti di gran lunga banali, ma non per questo meno gustosi e ricchi di vitamine. Anche tra le verdure non troviamo grosse novità, salvo i sempiterni e pallidi pomodorini di serra. Questo ci convince a riproporre ricette tradizionali con cavoli o cavolfiori, resi teneri dal gelo invernale. Ne ricaveremo piatti sostanziosi e sazianti, anche se qualcuno di casa, solo avvertendone l'odore, storcerà il naso. Salvo poi apprezzarli, ripassati in padella assieme alle patate o adagiati su fette di pane abbrustolito: meglio, molto meglio, delle improbabili ricette dei cuochi televisivi.



## DAGLI STATUTI DI FRATTA

CHE OGNI ANNO LE FONTE ET POZZE DEL COMUNE SE REMOLISCONO

"Laudato si' mi' Signore, per sor aqua / la quale è multo utile et humile et pretiosa et casta." Così scriveva San Francesco nel suo Cantico delle Creature e questo fu lo spirito che animò gli estensori degli Statuti della Fratta, scritti appena un secolo dopo. "...Essendo laqua delli pozzi et fonte: ad la vita de li hominj quanto alcuna altra cosa necessaria e conveniente che se mantenghino e preservino nette, Statuimo adonqua et ordinamo che li pozzi et fonte pubbliche et che adpartengano al comune del ditto castello ciaschuno anno se debbino scharicare et fare remolire al manco una volta l'anno del mese de luglio: o de agosto o de settembre et in quello in lo quale sera piu habile". Gli estensori degli Statuti raccomandano agli "officiali li quali sonno sopra ad le vie" che si impegnino a far ricostruire i muretti dei pozzi a spese di chi li ha rovinati o della comunità e stabiliscono anche che "...niuna persona debbia lavare o altra cosa brutta ne alcuna bruttura fare ne far fare in dicti pozzi o fonte ne a doi pasa apresso. Jtem che qualunqua calzolaio; conciatore de cojame o altra persona che lavasse cuoio: o pelle o fianchi o schiene in ditti lochi".

# LA RICETTA DEL MESE

Genoveffa Giombini (Ristorante Tosti - Pierantonio)

## STRUFOLI

600 grammi di farina, 5 cucchiaini di zucchero, 5 uova, 5 cucchiaini d'olio, cartina da 1/2 kg, 3 vaniglie, un limone grattato ed il suo succo, misto liquori (mistrà, cognac, vinsanto), 1 cucchiaino per ogni uovo.

Mettere al centro della "fontana" i tuorli delle uova ed impastare con pochissima farina. Fare "in periferia" degli incavi nella farina; mettere in uno lo zucchero in un altro il limone, in un altro ancora il liquore e mescolare singolarmente. Unire poi il tutto ed amalgamare. Versare gli albumi montati a neve e sbattere finché l'impasto non si stacchi dal piano di lavoro. Unire infine la cartina e le vaniglie. Mettere in un recipiente precedentemente unto con un po' d'olio e far riposare per circa un'ora, coperto. Friggere in olio non troppo bollente.

## IL TORCIGLIONE

Mandorle dolci, zucchero (quasi lo stesso peso delle mandorle), mandorle amare (in ragione del 30 per cento su un kg di mandorle dolci), vaniglia, albume d'uovo.

Tostare le mandorle, macinarle ed impastarle con gli altri ingredienti. Lasciare riposare l'impasto qualche ora poi formare un serpente. Decorarlo con mandorle intere come squame, realizzare gli occhi con due chicchi di caffè e la lingua con un confetto. Cuocere a calore moderato per 40 minuti.



Castello di Reschio

## DIETRO I FORNELLI

La Genoveffa

Con orgoglio Pierantonio può vantare e ricordare con nostalgia la presenza e l'operosità di Genoveffa Piombini, maritata Tosti. Per decenni ha scritto la storia culinaria di una comunità che, soprattutto nelle ricorrenze, riscopriva valori mai sopiti come la solidarietà e l'appartenenza a un tessuto sociale coeso. Lavorò a lungo e cioè dagli anni Quaranta al 1987, dapprima in una piccola bottega con annessa trattoria, poi nel ristorante sulla piazza di Pierantonio dove, bella e gioviale da ridere con gli occhi, preparava per la numerosa ed affezionata clientela le "mitiche" ricette che ha lasciato, come preziosa eredità, alla figlia Rita e alla nipote Giulia.



## COSE DI CASA NOSTRA

### I GALLETTI DEL SAGRESTANO

Durante una cena preelettorale in parrocchia, sollecitato dal sacrestano Silvio che gli chiedeva di interessarsi alla sua pensione, un famoso onorevole "forchettone" si rivolse ai presenti: "Sentite come canta bene 'sto galletto!". Al che il sagrestano di Santa Maria, che non aveva peli sulla lingua, rispose con prontezza: "Sì, io canterò bene... ma vó', ruspatte meglio!". Accompagnò la battuta con un gesto inequivocabile delle mani lasciando, almeno per una volta, senza parole il noto personaggio politico.

## I MESTIERI DEL CIBO

### LE LATTARÓLE

Il punto di ritrovo era l'angolo della piazza davanti alla bottega de Cuduvini, dove arrivavano con i secchi pieni di latte appena munto. La Vitória de' Mariotti, l'Ampugnana, la Ripa Nella, la Belardina, la Carbonara, la Lola de Capocetti che, con i loro candidi "zinàli" iniziavano il giro delle "poste", dispensando un misurino qui, due là, facendosi prestare il latte dalle colleghe se non bastava. In via Roma, sulla stradicciola che porta alla Regghia era invece l'Annina a dispensare il prezioso alimento così come Peppe alla Commenda, vicino alla stazione.



## MAGNÀ A LA FRATTEGIANA



### TORTA MISCHIA (Nina de Semonella)

Mescola 2/3 de farina bianca e 1/3 de farina de granturco e intride 'l tutto cu' l'acqua bullita e 'n pizzico de sale fino a ottenè 'n impasto che se stenderà sopra 'na piadinetta. Apoggiacci sopra 'l panaro bollente fino a quando se formerà la crusticina. Armette 'l panaro tal fóco e doppo 'n po' facci scivolà la torta perché se còcia anche da quell'altra parte formando la crusticina anche sotto. La torta mischia è bóna pe' le arabbiate, ma anche pe' le salsicce cu' l'erba.

## RISTULZINI 'NTORNO AL FÓCO



### SEMI DE ZUCCA

Il piccolo budget domenicale garantiva, oltre al biglietto del cinema, anche una "sacociata" di semi comprati dalla Campanara, dal Ciribillo o da Secondo e la colonna sonora del film era sottolineata dal rumore di sottofondo delle scorze dei semi. Si preparavano estraendoli dalle zucche e tostandoli al fuoco, dopo averli lavati e salati leggermente.

Il profumo del basilico annunciava l'arrivo dell'estate e anche adesso ci ricorda la bella stagione. Le "cocce" di basilico, che assieme a quelle di gerani davano una nota di colore ai vicoli della vecchia Fratta, profumavano i sughi "finti" di pomodoro e riempivano di gusto le panzanelle e le ricche insalate estive.

## GLI ODORI

### BASILICO

(Ocimum b.)



## LE SPEZIE

CANNELLA

(Cinnamomum Z.)



È una delle spezie che caratterizza il gusto di bevande calde come il vin brulé, ideale per riscaldare anima e corpo nelle fredde serate invernali, ma anche per aromatizzare torte di mele e frutta cotta. Emana un profumo esotico gradevole e ben identificabile, anche se non da tutti apprezzato.

## ERBE BUONE

ERBA BRÛSCIA

(Borago o.)



Conosciuta anche come borragine, ha foglie ovali ricoperte da una fitta peluria ed è riconoscibile, in estate, per i fiori a forma di stella di un azzurro intenso. Le foglioline tenere trovano il loro impiego nelle saporite insalate primaverili, mentre le più grandi hanno ottimi risultati in cucina.

## FUNGHI E TARTUFI

BIETTA

(Russula v.)



È tra i funghi più apprezzati dai buongustai nostrani che lo prediligono cotto alla griglia, condito con un filo di buon olio, aglio e prezzemolo. Ha carne soda, anche se può essere facilmente attaccata da larve. Cresce più o meno in tutte le stagioni, escluso l'inverno in boschi radi.

# FEBBRAIO

- V S. Orso di Aosta sac.
- S Presentaz. di Gesù al Tempio  
Candelora
- D S. BIAGIO v.m.  
Protettore per le malattie della gola
- L S. Giuseppe da Leonessa fr.
- M S. Agata vr. m.  
Protettrice per le malattie del seno
- M Ss. Paolo Miki e C. mm.
- G B. Eugenia Smet vr.  
Giovedì grasso Cicciococco
- V S. Giuseppina vr.
- S S. Apollonia vr. m.
- D S. SCOLASTICA vr.  
Giorno del ricordo
- L B.V. Maria di Lourdes  
Giornata del malato
- M S. Eulalia vr. m. Carnevale
- M Le Ceneri Inizio Quaresima
- G S. Valentino Diglielo che l'ami!
- V S. Giorgia v.
- S S. Giuliana m.
- D S. SILVINO v.
- L S. Francesco Régis Clet sac. m.
- M S. Mansueto v.
- M S. Ulrico er.
- G S. Pier Damiani v. dott.
- V Cattedra di S. Pietro
- S S. Policarpo mv. m.
- D S. ETELBERTO re
- L S. Lorenzo Bai Xiaoman m.
- M S. Vittore er.
- M S. Gabriele dell'Addolorata
- G B. Timoteo m. fr.



1° febbraio - sorge ore 7.25 - tramonta ore 17.20  
15 febbraio - sorge ore 7.08 - tramonta ore 17.39

Scioglie Febbraio al pian l'alguide nevi,  
ma l'accumula ancor sul colle e il monte;  
pur tiepideggia il sol l'aure men gravi  
e più limpido appar l'umbro orizzonte.

## PROVERBI E MODI DI DIRE

Bada acqua che c'è la farina,  
bada farina che c'è l'acqua

Si dice quando, preparando un impasto, non si riesce a raggiungere le giuste proporzioni tra acqua e farina.

Bocca unta 'n disse mai male.

Una persona che ha ricevuto favori, sarà sempre un alleato.

Bón vino fa bón sangue

Bere il vino buono,

fa bene anche alla salute



## ANTOLOGIA DEL CIBO

Dal Gonfaloniere di Fratta al Governatore di Perugia: "...Siamo nella dura necessità di manifestare alle Signorie L. Ill.me che non troviamo maniera per garantire la continuazione dell'estrazione del vino... fino a che ci è potuto tenere il popolo a condiscenderci, noi ne abbiamo dato una mano, ma in oggi che ci è dichiarato in contrario crediamo bene di non metterci al cimento di far nascere una sollevazione... abbiamo fatto visitare tutte le cantine e ci troviamo con circa 650 barili di vino che servirà per pochi mesi e poi dovranno bere l'acqua giacché il vino non si trova nei territori limitrofi.

Da Umbertide nel secolo XIX di Renato Codovini e Roberto Sciarpa - Gesp, 2001

## TRADIZIONI E USANZE

Il "Cicciococco" precedeva di alcuni giorni la fine del carnevale e lo "spito", sul quale gli allegri questuanti infilzavano salsicce e pezzi di lardo, rappresentava una provvida scorta per la cena che li aspettava alla fine del lungo giro in paese ed in campagna. L'allegria contagiosa che li portava di casa in casa, li aiutava a dimenticare la realtà di una vita stentata ma piena di speranze, così come le castagnole, le frappe, la ceciata, irrorate di dolce miele. La cucina, ancora odorosa dello strutto usato per friggere, preannunciava l'arrivo della Quaresima, con le ricette di magro imposte assieme a giorni di astinenza dalla carne e severi digiuni.



## SUI BANCHI DEL MERCATO

L'aria si è fatta più tiepida, ma qualche fredda folata di tramontana gonfia ancora le tende dei banchi che, oltre alle ultime arance, mele, pere e qualche frutto esotico, espongono bietole, spinaci, radicchi e cicorie. Tra queste, i cesti di catalogna (dalle nostre parti chiamiamo "mazzocchi"), da tagliare a fette sottili che immerse nell'acqua si arricciano e si condiscono con uno stuzzicante pesto di aglio, alici ed olio. Usanza forse mutuata dalla cucina romanesca, che le chiama "puntarelle", probabile retaggio della lunga e non sempre apprezzata convivenza con i rappresentanti del governo pontificio a Fratta, durata fino a oltre metà Ottocento.



## DAGLI STATUTI DI FRATTA

CHE NO SE POSSINO PORTARE AL MERCATO POLLI: NE OVA OLTRE CERTO NUMERO COMPARATI  
Il mercato di Fratta, così come le fiere che si potevano tenere per espressa autorizzazione del Papa, sono stati luoghi di scambio e vendita sin da tempi antichissimi. "...Considerato et veduto per longa esperienza la magiur parte del dicto castello governarsi mediante lo emolumento (ricavare utili) dal merchato et maxime li artificii che sono in eppo Et vedute et per prova manifesta considerate alcune cose contrarie ad cio e disturbative al guadagno et substantatione... de tutte le persone abitante in ditto castello Statuimo et ordinamo che alcun persona tanto forestiera quanto terrazana ardischa o vero presummi tanto in el di del merchato ne per se ne per interposta persona portare o far portare: ne recare ne far recare quantita de polli comparati per revendere ad pollaioli... oltre al numero di cinque paia... Et sia obligato el venditore havendo ricevuto li denari de eppi polli dal compratore ad eppo restituirli integralmente..." "Et le cose preditte non habino loco in quilli li quali comparassero polli o ova per portare ad revenderli o ad Perosa o ad Roma li quali liberamente possino comparare".

# LA RICETTA DEL MESE

Sandra e Giovanni (Pasticceria Migliorati)

## TORCOLO DI SAN GIUSEPPE

300 grammi di farina, 100 grammi di zucchero, 80 grammi di burro, 1 uovo, 150 grammi di uva sultanina, 50 grammi di mandorle, 50 grammi di canditi, 1 cartina per dolci, q.b. latte.

Impastare gli ingredienti tutti insieme e lavorare per 10 minuti. Aggiustare di latte fino a che diventa soffice e non appiccicoso. Porre in una teglia, preferibilmente con cerniera ed infornare a 180 gradi per 30/40 minuti. Per la copertura bianca montare a neve una chiara d'uovo ed aggiungere zucchero, spennellare sul torcolo appena sfornato. Cospargere con i confettini ed asciugare sul forno aperto.

## ZUPPA INGLESE

500 grammi di latte, 120 grammi di zucchero, 20 grammi di farina, 2 tuorli d'uovo, pan di Spagna (o torcolo, o savoiardi).

Miscelare lo zucchero alle uova e alla farina. Far bollire il latte con una scorza di limone ed aggiungerlo alla miscela preparata. Far cuocere a fiamma bassa fino ad addensare la crema, lasciandola intiepidire. Tagliare a pezzetti il pan di Spagna (o il torcolo, o i savoiardi). Bagnare con l'alchermes e rovesciare sopra la crema, dopo che si sarà raffreddata.



Castello di Migianella

## DIETRO I FORNELLI

La Sandra e Giovanni

Ce li ricordiamo ancora avvolti dall'inebriante profumo di vaniglia che li seguiva una volta lasciati i fornelli dove avevano preparato creme fragranti o impasti per bignè, tartufi, crostate, pinocate ed altre dolci delizie. Giovanni e la Sandra, il primo già esperto fornaio, la giovane consorte folgorata dalle meravigliose creazioni delle pasticcerie Motta ed Alemagna in Galleria a Milano e determinata a seguirne le orme, decisero di dedicarsi a questa arte agli inizi degli anni Cinquanta. E continuarono a praticarla fino a quando fu loro possibile. Ancora oggi, uscire dal negozio dei Migliorati con il profumato pacchetto delle paste ci ricorda quel rito domenicale al quale siamo nostalgicamente legati.



## COSE DI CASA NOSTRA

### GIOVANNI E L'AVVOCATO

Una dipendente degli Agnelli, di passaggio per la loro azienda agricola di Montecorona, giunse ad Umbertide ed entrò nella pasticceria di Giovanni Migliorati. Gli fece molti complimenti per la qualità dei prodotti, molto apprezzati dall'Avvocato che aveva chiesto qualche ricetta particolare da riproporre in casa. Giovanni, di poche ma essenziali parole, la ringraziò per avergli portato gli elogi di una persona così autorevole, ma aggiunse che avrebbe svelato i segreti del suo lavoro solo se l'Avvocato gli avesse insegnato a far soldi come era capace di fare lui!

## I MESTIERI DEL CIBO

### I POLLARÓLI

Quando gli animali non erano ancora allevati in batteria ma razzolavano liberi nelle aie dei contadini, i pollaróli facevano da tramite tra i produttori ed i clienti andando in giro per le campagne. Sul calesse come Strucchino, sul Motom, come Pasqualinaccio, a raccogliere "galine, polastri, cuniji, picióni, óche, anitre e óvi" necessari alle famiglie umbertidesi.

Tempi da ricordare con nostalgia quando, complice un inesauribile appetito, tutto sembrava più buono, e sicuramente lo era, senza ricorrere alla "tracciabilità" del prodotto.



## MAGNÀ A LA FRATTEGIANA



### MACCHERONCELLI CU' L'OJO E 'L BACCALÀ (Armida del Collè)

Prepara' la pasta ta la spianatòra cu' la farina, l'acqua tiepida e 'na presina de bicarbonato; stende la sfoja lasciandola abbastanza alta e taglia' i maccheroncelli larghi guasi 'n dito. Pe' 'l sughino sufrigge ta l'ojo, l'ajo, l'erbetta e i pumidori a pezzetti (oppure 'n po' de conserva alungata cu l'acqua). Acapà 'l pezzo mejo de la pitturina de baccalà e dopo avella spezzettata mettelà tal sughino e lascià còce tutto piano piano pe 'na mezz'ora bóna. Cundi i maccheroncelli col sughino e i pezzetti de baccalà.

### RISTULZINI 'NTORNO AL FÓCO



### CROSTE DE FORMAGGIO

Quando non si buttava mai niente, le croste di formaggio, anche se sfruttate al massimo, erano una preziosa risorsa. E se la mamma o la nonna non le aggiungevano al minestrone per dargli sapore, si appoggiavano sul piano rovente della stufa fino a quando, diventate morbide e profumate, si trasformavano in un gustoso sfizio per grandi e piccini.

## GLI ODORI

CAROTA (Daucus c.)

Immane negli orti familiari, trova largo impiego nella cucina tradizionale, a partire dal semplice "sugo finto", fino ad arrivare a preparazioni più sostanziose come carni stufate e bollite, ripieni. Le sue proprietà vitaminiche ne consigliano l'uso anche al naturale unendola alle ricche insalate estive.



## LE SPEZIE

CHIODO DI GAROFANO (Eugenia C.)



Noto come toccasana, soprattutto perché serviva ad attenuare il mal di denti ed il mal di testa, veniva anche conservato negli armadi come antitarma. Ora è utilizzato in modo più appropriato in cucina, per insaporire marinade di selvaggina, salse e carni brasate o farciture per pasta ripiena.

## ERBE BUONE

GRESPIGNO (Sonchus a.)



Specie particolarmente rustica, che si adatta ad habitat difficili come gli antichi ruderi. Si raccoglie ancora giovane e tenero per farne delle gustose insalate; quando è più duro ed amaro e le estremità delle foglie diventano pungenti, si cuociono unendole anche a zuppe di fave.

## FUNGHI E TARTUFI

BRUMARO (Clitocybe g.)



È uno degli ultimi funghi dell'anno e la raccolta avviene nel tardo autunno. Conosciuto anche come "ordinario", si distribuisce sul terreno delle radure in cerchio o linee regolari. Ha una leggera forma ad imbuto ed un lieve colore nocciola, un profumo sottile ma facilmente riconoscibile.

## PROVERBI E MODI DI DIRE

Chi arléva 'n maiale l'fa grasso, chi arléva 'n fiólo l'fa matto.

Chi alleva il maiale lo ingrassa, chi alleva un figlio lo vizia.

Chi c'ha 'l pane, 'n c'ha i denti e chi c'ha i denti 'n c'ha 'l pane.

Non si può avere mai tutto dalla vita.

Chi magna per primo, magna du' volte.

Quando capita, è bene approfittare delle buone occasioni



## ANTOLOGIA DEL CIBO

Il giorno di Pasqua la Confraternita di Santa Croce offriva una refezione comune agli uomini e ragazzi che erano andati a messa. A ciascuno veniva data una piccola pagnotta di pane, una o due uova sode ed una "ciamamicola" il cui impasto era costituito da farina, zucchero, uova e grasso; aveva la forma di un piccolo torcolo, ma senza l'uva passa e le mandorle. Un'altra specialità era la "tarantella", di cui non si conoscono gli ingredienti. Il "pancasciato" non mancava mai ed era il più apprezzato. Si faceva con l'impasto comune del pane e con l'aggiunta di formaggio, zafferano, noci e pepe. Da Umbertide nel sec. XVII di Renato Codovini e Roberto Scirupa - Gesp, 2004

## TRADIZIONI E USANZE

Gli ultimi giorni di marzo corrispondono, quest'anno, alla settimana di Passione che si conclude con la Pasqua. Un periodo ricco di importanti eventi religiosi che coincidono anche con la fine della Quaresima e di particolare fermento nelle cucine delle case. Inizia la laboriosa preparazione delle torte di Pasqua, si acquista la carne di agnello che finirà arrosto dopo averla "nutricata" con lardo profumato con aglio e rosmarino, si prepara il cesto della colazione pasquale da benedire il Sabato Santo, con uova sode, torta e vino ai quali si aggiungeranno capocollo e salame. Tradizioni per fortuna ancora vive.



## MARZO

- 1 V S. Silvio e C. mm.
- 2 S S. Agnese di Boemia bd. fr.
- 3 D Ss. MARINO e ASTERIO mm.
- 4 L S. Casimiro re
- 5 M S. Lucio I p.
- 6 M S. Coletta vr. fr.
- 7 G Ss. Perpetua e Felicita mm.
- 8 V S. Giovanni di Dio

Festa della donna

- 9 S S. Francesca Romana
- 10 D S. MACARIO v.
- 11 L S. Alessio U Se-yöng m.
- 12 M S. Luigi Orione sac.
- 13 M S. Cristina m.
- 14 G S. Matilde reg.
- 15 V S. Luisa de Marillac ved.
- 16 S S. Giuliano m.
- 17 D S. PATRIZIO v.
- 18 L S. Cirillo di Gerusalemme v. dott.
- 19 M S. Giuseppe Auguri a tutti i babbi
- 20 M S. Giovanni Nepimuceno sac. m.
- 21 G S. Benedetta Cambiago

Benvenuta primavera!

- 22 V S. Lea ved.
- 23 S S. Turibio v.
- 24 D DI PASSIONE - LE PALME
- 25 L Santo
- 26 M Santo
- 27 M Santo
- 28 G SANTO Ultima Cena di Gesù
- Visita ai Sepolcri
- 29 V SANTO Passione e morte di Gesù
- Processione Cristo Morto
- 30 S SANTO Gesù nel sepolcro
- Inizio ora legale

## 31 D PASQUA DI RISURREZIONE



1° marzo - sorge ore 6.45 - tramonta ore 17.58  
15 marzo - sorge ore 6.22 - tramonta ore 18.14

Avventa il soffio de la tramontana giù da le balze l'ala sua furente: ma la violetta da la siepe emana di primavera la carezza aulente.

## SUI BANCHI DEL MERCATO

Il mercato ci offre le prime fragole e i succosi kiwi, "stranieri" ormai perfettamente acclimatati nel nostro Paese, mentre, tra le verdure di stagione, i carciofi, segnalano l'arrivo prossimo della primavera. Non sono ancora quelli grandi e carnosi della campagna romana che troveremo più in là, ma altri, meno appariscenti e altrettanto buoni, venduti a prezzi convenienti, in mazzi. Uno stimolo per la stanca fantasia delle cuoche che li potranno utilizzare friggendoli dopo averli immersi nella pastella, o come ingredienti di ricche frittate o, ancora, per condire la pasta dopo averli saltati nell'olio, con aglio ed "erbetta".



### DAGLI STATUTI DI FRATTA

#### DE LI MACELATORI NON TENENTI LE STADIERE IUSTE

"Per che el corpo animato deve essere charo sopra omni altra cosa mundana et li cibi rei corompano el corpo del homo ingenerando li mali humori et le carne le quali piu se mangiano: et per li mace-latori et beccari molte fraude se conmettono si in vendere una carne per un'altra commo etiamdio ne li pesi ...". E con questi termini inequivocabili che gli Statuti della Fratta affrontano il problema delle frodi alimentari specificando: "Et possino spezzare la carne et spartirla et ponere in la banca si impertanto che sempre dal capo ed dal mengiabbio se possa cognoscere una carne dall'altra: Ne debbino ne possino mistichare le carne di pecora berbece. O capra: o becco fra el castrone: ne carne de scropha o vero cionchola fra quella del porco maschio..." lasciando intendere che i "macelatori" cercavano di trarre in inganno i clienti aggiungendo proditoriamente gli organi di riproduzione maschili sulle carni delle femmine e ricordano "Che non possino niente di mancho fare pezzi die carne de buovo o de porcho o de capra Et possino levare li testicoli o vero coglionni....ne debbino ad tacchare o vero ad picciare ad la piccora: o vero ad la scropha mingiabbio de castrone o vero de porcho: ne alcuno altro sengno artificioso farci o vero adactare per el quale se demostri una carne per l'altra..."

# LA RICETTA DEL MESE

Palmina Rinaldi

## PICCIONI IN SALMI

Mettere nella casseruola ogni sorta di odori: carota, sedano, cipolla, aglio, salvia, sale e pepe, olio e aceto, poi bollire fino alla cottura. Mettere pure budelli e coratelle per fare i crostini.

## CIARAMICOLA

*Uova - 36 rossi e 12 chiare montate - zucchero kg.1,200, burro grammi 400, strutto grammi 300 (mandorle kg 1,200), 4 limoni, fiore di farina kg 1600, 4 bicchierini di alchermes, cremore (tartaro, g. 4,5 bicarbonato g. 25)*

Amalgamare gli ingredienti, versare in una teglia unta con burro o strutto ed infornare a 180 gradi per circa 40 minuti. Togliere dal forno e decorare con la chiara d'uovo zuccherata e montata, rimettere in forno spento finché sarà rappresa.

Palmina Rinaldi

Cuoca presso la trattoria Zurli, poi Traversini di via Bremizia, ha lasciato un curioso archivio di ricette trascritte sul primo foglio che le capitava a portata di mano. Ne è un esempio quella dei piccioni in salmi, frettolosamente copiata durante la guerra sul retro di un manifesto con tanto di svastica nazista di triste memoria.



Castello di Romeggio

## DIETRO I FORNELLI

La Lisetta

Il locale che gestiva, in via Spunta, ora sede delle Vincenziane, era uno dei ritrovi più frequentati nella metà del secolo scorso, quando Adalgisa Donini, meglio conosciuta come la Lisetta (dal cognome del marito, Lisetti) si occupava non solo della vendita di vino, ma anche e soprattutto di cucina. Compito non facile in un momento in cui era tutto razionato e le tessere annonarie stabilivano i limiti dei già esigui menu. Festa grande, quindi, quando i cacciatori, e tra questi l'indimenticabile dottor Mario, affidavano la loro selvaggina alle sapienti mani della Lisetta, perché ne ricavasse cene memorabili che invitavano a sfidare i rigori degli oscuramenti imposti dalla guerra.



### COSE DI CASA NOSTRA

#### PROBLEMI IN FAMIGLIA

La famiglia era povera, numerosa ed affamata, come accadeva spesso, ma da un tegame sulla stufa proveniva, una volta tanto, un profumo allettante. "Ci stai tu?" chiedeva la mamma ad ogni figlio che rientrava in casa: "Ci stai tu ?..." Al che i figli, rispondevano subito di sì, pensando ad un imprevisto, laut pranzo. Solo allora però la mamma svelò le sue vere intenzioni dicendo: "Amazzatelo, 'stu dilinguente!", indicando il marito nascosto in un cantuccio, in evidente stato di ebbrezza.

### I MESTIERI DEL CIBO

#### I MACELLARI

Gigi de Ciancalàna, Bino, Quinto de' Pazzi, Alfio, Penoscia, Cavalino, Aldo de' Zurli, Angiulino Bebi, 'l Pipi de Baruffa, i Ciribilli, Rullo, i Trippelli. Svolgevano il loro lavoro divisi tra le botéghe, i mercati di bestiame e il "macello" da dove sarebbe uscito il "caretone" di Mao con i quarti di bovino e le "pacche" di maiale da portare a destinazione. Impegno duro al quale si aggiungeva la fatica di soddisfare le incontentabili "dunnine" che avrebbero messo tutto in discussione ... dalla qualità della carne, al peso, alla scelta dei pezzi "pe' 'l brodo o pe' 'l sugo" e, soprattutto i prezzi.



## GLI ODORI

CIPOLLA  
(Allium c.)

Pochi ortaggi trovano tanti impieghi in cucina come la cipolla, favoriti dall'esistenza di tipi diversi che si adattano a varie preparazioni. Insostituibile componente dei soffritti, può vivacizzare modeste frittate e panzanelle o "pampassati" e nobilitare salse raffinate che accompagnano carni o pesce.



## LE SPEZIE

GINEPRO  
(Juniperus c.)



Pianta tipica delle nostre macchie, produce bacche tonde e scure che venivano raccolte per rivenderle alle distillerie, ricavandone con fatica un piccolo gruzzolo. In tempi più recenti i suoi frutti si utilizzano soprattutto per aromatizzare ripieni di carne, arrostiti, marinate e cacciagione.

## ERBE BUONE

GRUGNO  
(Urospermum d.)

Molto diffuso anche lungo le sponde delle strade e gli incolti, si raccoglie quando è ancora tenero, tagliando la rosetta di foglie schiacciate sul terreno che si arricceranno subito. Ha gusto amaro, è riconoscibile dai fiori gialli e dal soffione che si forma sugli steli maturi.



## FUNGHI E TARTUFI

FAMIGLIOLA  
(Armillariella m.)



Cresce e si diffonde sulle ceppaie di specie diverse di alberi ed arbusti. Assume colori diversi a seconda delle piante con le quali convive come parassita. La polpa è soda e bianca, salvo nel gambo. A differenza di altri funghi se ne sconsiglia l'uso dopo averlo congelato da crudo o dopo i primi geli.

## PROVERBI E MODI DI DIRE

*Chi maneggia 'l miele, se lecca i diti.*  
Chi ha a che fare con la roba d'altri ne approfitta di sicuro.  
*Chi magna solo, se stròzza.*  
La fine dell'egoista.  
*Ciccia cruda e pesce cotto.*  
La carne si può mangiare anche cruda, il pesce no.  
*Contà i bocóni*  
Controllare con fastidioso interesse ciò che uno mangia.



## ANTOLOGIA DEL CIBO

...Il martedì di Pasqua c'era l'usanza di invitare a casa i parenti per far sentire le loro "torte di Pasqua" fatte col formaggio, uova etc. A questa tradizione delle torte nessuno rinuncia. Basta dire che durante l'ultima guerra (1939-1945), quando tutto era razionato fino all'osso e molte cucine non si potevano fare, tutti si erano procurati la farina e quanto altro occorre per le torte. E si fecero nascostamente di notte. ...Spesso ai "ruzzoloni" (in legno) si sostituivano grosse forme di formaggio e a questo gioco anni dopo fu campione della Badia di Montecorona e tra i primi dell'Umbria, Ulderico Fornaci. Da *I miei ricordi* di Giulio Briziarelli - Unione Arti Grafiche, 1957

## TRADIZIONI E USANZE

Aprile, ogni goccio un barile. Aprile bagnato, raccolto assicurato ... Non sono molti i mesi cui sono dedicati tanti proverbi, legati perlopiù ai fenomeni atmosferici che lo caratterizzano e che sono considerati di buon auspicio per i raccolti. Questo perché in tale periodo la gente percepisce, più che in altri momenti, il risveglio della natura e sente la necessità di riconciliarsi con lei. Tutto ciò, allergie permettendo, visto che siamo sempre più spesso vittime inermi del cambio di stagione, contrassegnato dall'inebriante profumo dei fiori e dalla dispersione dei fastidiosissimi pollini.



## APRILE

- 1 L DELL'ANGELO Pasquetta
- 2 M S. Francesco da Paola er.
- 3 M S. Luigi Scrosoppi sac.
- 4 G S. Isidoro v. dott.
- 5 V S. Vincenzo Ferrer sac.
- 6 S S. Paolo Lê Bão Tinh sac. m.
- 7 D DIVINA MISERICORDIA
- 8 L B. Augusto Czartoryski sac.
- 9 M S. Liborio v.
- 10 M Ss. Terenzio e C. mm.
- 11 G S. Stanislao v. m.
- 12 V S. Giuseppe Moscati
- 13 S S. Martino I p.m.
- 14 D S. LAMBERTO ab. v.
- 15 L S. Paterno v.
- 16 M S. Bernadetta Soubirou vr.
- 17 M S. Innocenzo v.
- 18 G S. Atanasia ved. er.
- 19 V S. Emma ved.
- 20 S S. Vione v.
- 21 D S. CORRADO da Parzham fr.
- 22 L S. Alessandra m.
- 23 M S. Giorgio v.
- 24 M S. Fedele da Sigmaringen sac. m. fr.
- 25 G S. MARCO EVANGELISTA  
*Anniversario della Liberazione*
- 26 V S. Cleto p.
- 27 S S. Zita di Lucca vr.
- 28 D S. GIANNA Beretta Molla
- 29 L S. Caterina da Siena vr. dott.  
*Patrona d'Italia e d'Europa*
- 30 M S. Giuseppe Ben. Cottolengo sac.



1° aprile - sorge ore 6.52 - tramonta ore 19.34  
15 aprile - sorge ore 6.29 - tramonta ore 19.49

*Verde gentil che gli umbrì campi allieti,  
come sorridi nel fiorir novello,  
mentre, all'aere che spira dai cerqueti,  
fra i profumi d'april scherza il ruscello.*



## SUI BANCHI DEL MERCATO

Freschi “cespi” di insalate, “misticanze” colorate ed insaporite da foglioline di rucola, invitanti mazzetti di asparagi coltivati negli orti o raccolti nei campi fanno da cornice ai primi fagiolini, ai piselli ed ai lucidi “bacelli” delle fave. Siamo all’inizio dell’estate, la frutta e le verdure di sera hanno finalmente ceduto il posto a quelle di stagione: la nostra tavola si arricchisce di nuovi sapori e antichi ricordi. Tra questi, la “bagiana” di fave, uno dei piatti della memoria più apprezzati dai frattigiani che, nell’umiltà degli ingredienti – fave, bietola, gota, pomodoro – testimonia il gusto schietto delle cose di un tempo.



## DAGLI STATUTI DI FRATTA

DE LI FORNARI CHE DEBINO BEN COCERE ET STUDIARE EL PANE “Ancho ordinamo et providemo che li fornare del ditto castello et soi borghi sieno tenuti et debbino cuocere e el pane andante ad li loro forni bene et legalmente et circa ad cio usare studio et sollecitudine...”. Esordisce così l’articolo 97 degli Statuti della Fratta, nelle norme che trattano del pane, ricordando ai fornai che: “...si per loro defecto in el cuocere o per altro modo el pane se perdesse o guastasse sieno tenuti ed obligati el ditto pane emendare al patrono de epsso a petetione dello adimandante de facto...”. “Ancho statuimo et ordinamo che li panachuocholi et le panachuochole che vendeno pane sieno tenute tenere el pane quale tenghano ad vendere in li canestri o canestre coperte cum tovalgette bianche si che ad li volenti comprare degga ad petito et non malo stomacho...”. E riguardo al costo del pane, che poteva subire delle variazioni a seconda di quello della farina, la norma prevedeva che se il fornaio non avesse diminuito il prezzo, avrebbe dovuto dare il pane in beneficenza: “...questo pane se degga per l’amori de Dio ad li poveri staenti ad lo hospitale de Santa Croce: del Borgo di sotto o in altro spidale che ce fosse ad benepalacio delo ufficiale che ditto pane toglesse...”

# LA RICETTA DEL MESE

Angelo Belia

## GLI “ESSE”

1 kg di pasta di pane, 300 grammi di zucchero, 100 grammi di anici (tenuti nella marsala per un’ora), 200 grammi di uvetta, un quarto di marsala all’uovo, 250 grammi di strutto, 300 grammi di lievito di birra, q.b. di farina tipo “O”.

Amalgamare gli ingredienti alla pasta di pane e dopo averli ben lavorati ricavarne una specie di “esse” che, a metà lievitazione, si incideranno sul dorso con un coltello affilato arricciandone le due estremità. Spennellare con un uovo sbattuto e, terminata la lievitazione, cuocere in forno a 180 gradi fino a quando saranno ben dorati.

Dolci tipici delle “priorate”, venivano serviti a fette, accompagnati da un bicchierino di vinsanto.

## TORTA CUNDITA (o Torta al Pepe)

1 kg di pasta di pane, 5 uova, 2 etti di strutto, 4 etti di pecorino romano, 20 grammi di pepe nero, 1 etto di lardo del prosciutto a dadini, sale q.b.

La “torta cundita” era una variante della più nota torta di Pasqua; veniva preparata dai fornai con le stesse modalità e usata anche per fare la “giunta” al pane, aggiustandone il peso.



Abbazia di Montecorona

## DIETRO I FORNELLI

La Peppa De Cipriani

Era conosciuta con il cognome preso dal marito, la signora Giuseppina Epi, originaria di Montecastelli. Una delle cuoche più stimate del circondario, regina incontrastata di pentole e fornelli che assieme alle colleghe precorse i tempi, organizzando pranzi sontuosi a domicilio di chi doveva festeggiare matrimoni, cresime o la conclusione dei lavori agricoli. Erano tempi in cui la cuoca, per assumere questo gravoso compito, doveva dimostrare perfetta conoscenza delle regole della cucina ed avere polso fermo nel dirigere lo stuolo di donne che le venivano affiancate.



## COSE DI CASA NOSTRA

LE PAGNUTINE DELL’ORATORIO Negli anni Cinquanta, dopo la messa domenicale dei ragazzi a Santa Maria, venivano distribuite croccanti e profumate “pagnutine cu’ la mortadella”. Sapendo che l’iniziativa partiva dalla P.O.A. (Pontificia Opera Assistenza), ci fu chi subito gridò allo scandalo ravvisando un tentativo di propaganda politica. Si dimenticava però che già molti anni prima San Filippo Neri e i salesiani di Don Bosco avevano aiutato i giovani sfamandoli, avviandoli al lavoro e fornendo loro un’adeguata educazione.

## I MESTIERI DEL CIBO

I FORNAI I fornai svolgevano un lavoro importante per la comunità. Ci si rivolgeva loro per comprare il pane, ma anche per cuocere le pagnotte preparate in casa, gli arrosti, le verdure ripiene e, il venerdì santo, quelle torte di Pasqua che avrebbero stuzzicato il nostro appetito durante la processione del Cristo Morto. Quadrio Bebi, i Bucitini, Pistolino, Gnagnetto, Capeletta e poi Gnicche, l’Lullo, Pomeina, Nanni de Sbrega e Angelo Belia, il più giovane a quei tempi, ci hanno dispensato per lunghi anni il loro “pane quotidiano”, dono prezioso ed irrinunciabile per tutti.



## MAGNÀ A LA FRATTEGIANA



## BACCALÀ ‘N AGRODOLCE

(Armida del Colle)

Doppo avè comprato ‘l baccalà méttelo a mollo ta l’acqua almeno du’ giorni prima, cambiandola due o tre volte. Quando se sarà ammorbido e avrà perso ‘l sale, tagliallo a pezzi e méttelo ta ‘na pastella preparata cu’ la farina, l’acqua e apéna ‘n pizzichino de sale. Scaldà l’ojo ta’ ‘na padella de ferro e frigge i pezzi de baccalà; falli scolà ta la carta paja e doppo mettili ta ‘n vassoio spolverandoli co ‘l zucchero e ‘na lagrima de limone.

## RISTULZINI ‘NTORNO AL FÓCO



## ÓVI TA LA PALETTA

Qualche schizzinoso storcerà il naso, ma questa preparazione semplice ed essenziale era una vera leccornia che le nonne riservavano ai nipotini quando preparavano l’arrosto o il brodo. Una volta pulita ed aperta la gallina, prendevano le uova non ancora formate nel guscio e le cuocevano sulla “paletta” arroventata del focolare o della stufa, aggiungendo solo un pizzico di sale.

Indispensabile complemento nella cottura delle carni di maiale, la classica porchetta in primis, il finocchio selvatico, in ramoscelli o in fiore, caratterizza anche il gusto dei succulenti arrosti di oca o anatra, delle verdure stufate come le zucchine. Usato in alcune ricette anche per insaporire il pesce.

## GLI ODORI FINOCCHIETTO

(Foeniculum v.)



## LE SPEZIE

PAPRIKA (Capsicum a.)



Mistura di peperoni tritati è stato importato dai tempi di Colombo. Ma il suo uso come spezia si è diffuso di recente e, piuttosto che modificare le nostre consuetudini alimentari, serve nella preparazione di piatti di origine straniera come il goulash ungherese.

## ERBE BUONE

PAPPATA (Papaver r.)



Prima di trasformarsi nei festosi papaveri che colorano i campi estivi, le piante appena nate costituiscono un ingrediente pregiato per torte rustiche, zuppe, frittate, paste ripiene. Vanno unite ad altre erbe spontanee a cottura quasi completa, perché di scarsa consistenza.

## FUNGHI E TARTUFI

MANINA (Clavaria b.)



Va raccolta e consumata quando è ancora giovane e non ha subito gli effetti di forti piogge. Pur non avendo un profumo significativo è particolarmente gradita grazie alla sua polpa soda e bianca; la si riconosce dalla particolare struttura, dal corpo centrale con molte ramificazioni di colore crema o rosa.

## PROVERBI E MODI DI DIRE

La robba de macchia, chi prima ariva, l’arcatta. La robba (funghi, frutta ed erbe) raccolte nel bosco non ha padrone. Le femmine èn come le castagne, belle difori e drento le magagne. Le belle donne nascondono a volte i peggiori difetti. ‘L vino è la pòccia dei vecchi. Il vino è per i vecchi, come il latte per i bambini.



## ANTOLOGIA DEL CIBO

Nel marzo del 1812 una commissione di reclutamento nell’esercito napoleonico, composta da tre persone, più l’addetto alle cavalcature, arrivò da Perugia ed alloggiò per due giorni nella locanda di Pietro Romitelli, la più rinomata del tempo alla Fratta, che riusciva ad ospitare fino a 15 viaggiatori. Questa è la lista dei piatti richiesti dai Commissari al gestore della Locanda. Colazione: salsicce, pane, formaggio, due fiaschi di vino moscatello. Pranzo: minestra, lesso, arrosto, pane, frutti, formaggio e vino. Cena: frittata, arrosto di lonza, pane, frutti, formaggio e due fiaschi di moscatello. Da *Umbertide nel secolo XIX* di Renato Codovini e Roberto Scurpa - Gesp, 2001

## TRADIZIONI E USANZE

“Giugno, la falce in pugno”. Il proverbio sottolineava, meglio di ogni altro, il lungo e faticoso impegno della raccolta del grano. Le mastodontiche e veloci mietitrebbiatrici ci hanno fatto dimenticare la solidarietà delle famiglie contadine che si aiutavano a vicenda, condividendo il pasto quotidiano sui campi ed alleggerendo la fatica con il canto di antichi stornelli. Per i più nostalgici tra noi, giugno ricorda un’altra bella usanza, quella dell’acqua di San Giovanni, profumata con i fiori e le essenze raccolti nei campi, con la quale ci si lavava, a scopo benaugurale, il giorno della festa del Santo, il 24 giugno.



## GIUGNO

- 1 S S. Giustino m.
- 2 D **CORPUS DOMINI**  
Festa della Repubblica
- 3 L Ss. Carlo Lwanga e C. mm.
- 4 M S. Francesco Caracciolo sac.
- 5 M S. Bonifacio v. m.
- 6 G S. Norberto v.
- 7 V Sacro Cuore di Gesù
- 8 S SS. Cuore Immacolato di Maria
- 9 D **S. EFREM diac. dott.**
- 10 L S. Landerico v.
- 11 M S. Barnaba ap.
- 12 M S. Gaspare Bertoni sac.
- 13 G S. Antonio di Padova dott. fr.
- 14 V S. Fortunato v.
- 15 S S. Vito m.
- 16 D **S. MARIA TERESA Scherer**
- 17 L S. Raniero di Pisa
- 18 M S. Calogero er.
- 19 M Ss. Gervasio e Protasio mm.
- 20 G B. Margherita Ebner vr.
- 21 V S. Luigi Gonzaga  
Benvenuta Estate!
- 22 S S. Paolino di Nola v.
- 23 D **S. LANFRANCO v.**  
Acqua di S. Giovanni
- 24 L Natività di S. Giovanni Battista  
Anniversario eccidio Serra Partucci
- 25 M S. Guglielmo ab.
- 26 M S. Virgilio v.m.
- 27 G S. Ladislao re
- 28 V S. Ireneo v.m.  
Anniversario strage di Penetola di Niccone
- 29 S Ss. Pietro e Paolo app.
- 30 D **Ss. PROTOMARTIRI ROMANI**



1° giugno - sorge ore 5.36 - tramonta ore 20.38  
15 giugno - sorge ore 5.33 - tramonta ore 20.46

Sotto i raggi più forti e i ciel più azzurri ondeggianno le messi biondeggianti: vanno per l’er più feroidi sussurri e per i campi lieti gli umbri canti.



## SUI BANCHI DEL MERCATO

“Dieci lire la lecca, se magna, se beve e se lava la bocca...”. Nell'aria sembrano ancora riecheggiare le grida dei venditori. Assieme alle pesche di Montecorona, a meloni, “succine” e albicocche degli orti vicini, proponevano succulente fette dei loro cocomeri, allora perfettamente rotondi e di color verde scuro che evidenziava il rosso pieno della polpa. Freschi, dolci, granulosi al palato, erano un attentato alla gola. Ma le nostre mamme, più previdenti e meno facili ad impietosirsi, preferivano comprare a prezzi convenienti zucchine, fagioli da sgranare, bietole, patate che ci avrebbero imposto come ingredienti di ricchi, ma per noi, orribili minestrini.



## DAGLI STATUTI DI FRATTA

DE QUELLI CHE NON HANNO POSSESSIONE ET PORTANO LI FRUCTI  
Nel mondo c'è sempre stato chi preferiva depre- dare i frutti altrui, invece di faticare nei campi. Perciò gli Statuti prevedevano severe sanzioni. “Spesso advenire sole che quelli che non hanno possessione in lo territorio della Fratta sonno possessori de piu fructi che quilli che hanno le possessione: e che procedere non po si non dal rapinare che fanno...”. Considerato questo stato di cose, invitano il Podestà a controllare che nel “... destretto del castello della Fratta e per lo territorio de Romeggio Monte Alto et villa de Santa Maria Rancho Scarione e per le possessione che sono delli homini della Fratta...” provvedendo a punire con la massima severità “...quilli che dessero danno ad alcuna cosa o personalmente o cum bestie et quilli che reportassero uve o altre fructe...”. Ma lo scrupoloso legislatore, consapevole del fatto che nessuno gli garantiva l'onestà dei controllori si spinge ad aggiungere: “...Et per che alcuna volta commo se e visto per experientia li pastori diven- gano lupi Statuimo che si alcuno de dicti ufficiali cercando le dicte inventione dessero danno ad alcuni fructi de alcuna persona senza licentia del patrone caschi in pena di quattro tanti de quello che incorresse altra persona non officiale...”.

# LA RICETTA DEL MESE

La Cascandella (Assunta Grassini Fiorucci)

## TAGLIATELLE ALLA CASCANDELLA (AL SUGO D'OCA)

Ventricchi, ali e zampe d'oca, due carote, una costa di sedano, una cipolla, due salsicce fresche, cotica di prosciutto, passata di pomodoro, sale e pepe q.b., tagliatelle fatte in casa e formaggio

Scottare per circa sette minuti in acqua bollente salata i ventricchi dell'oca insieme a carota, sedano, cipolla. Mettere in un tegame, possibilmente di coccio, la passata di pomodoro con due carote intere, una costa di sedano, una cipolla; aggiungere le ali e le zampe d'oca (le ciampelle) ben pulite, due salsicce fresche, un pezzo di cotica di prosciutto e i ventricchi scolati dall'acqua della bollitura, sale e pepe. Cuocere a fuoco lento per circa un'ora e venti minuti poi togliere la carne e gli odori. Tritare a pezzettini i ventricchi e rimiscolarli con il sugo per condire le tagliatelle, rigorosamente fatte in casa, appena scolate dall'acqua salata. Servire con l'aggiunta di una bella spolverata di formaggio e servire ben fumanti in tavola.

Ricetta tradizionale della cucina umbertide, rappresentava una tappa d'obbligo dei “pranzi dei sposi” e delle battiture. Qui la presentiamo nella succulenta ed irresistibile versione che molti hanno avuto modo di gustare per merito di una delle più note ed apprezzate cuoche locali.



Castello del Bisciaro

Oltre a ricavarne i serti, che cingevano la testa di eroi e poeti, l'alloro o il lauro, com'è chiamato dalle nostre parti, viene utilizzato soprattutto abbinandolo alle carni di maiale. Lo troviamo immancabilmente imprigionato nella “rete” dei fegatelli, mentre con parsimonia aromatizza anche marinate, sughi e brodi di carne.

GLI ODORI  
LAURO  
(Laurus n.)



LE SPEZIE  
PEPE  
(Piper n.)



È senz'altro la spezia più nota nella cucina frattigiana, che l'utilizza ampiamente nella preparazione di sughi e salse, di carni arrosto e stufate, di verdure. La sua presenza è essenziale nei salumi ai quali, in grani o macinato finemente, conferisce gusto e profumo.

“L'insalata 'nn è bóna nè bella si 'n c'è la pimpinella”. Un antico proverbio la dice tutta sulle virtù di questa erba spontanea. Con il suo aroma intenso, conferisce alle insalate di campo un gusto particolare. Va raccolta quando è tenera, tagliando la rosetta di foglie a filo del terreno.

LE ERBE BUONE  
PIMPINELLA  
(Tordylium a.)



FUNGHI E TARTUFI  
OVOLO  
(Amanita caesarea)



È considerato e non a torto, il fungo più pregiato che troviamo nei nostri boschi (specie quelli di castagno e cerro). È ottimo crudo in insalata, quando non si è sviluppato ed appare in forma di uovo. Da non confondere assolutamente con la simile, ma pericolosissima amanita phalloides.

## DIETRO I FORNELLI La Cascandella

La cucina era un ambiente congeniale per Assunta Grassini, sposata Fiorucci. Esordì, ancora giovanissima, alternando la cura verso i suoi fratelli più piccoli alle prime esperienze dietro i fornelli che la portarono ben presto a provvedere agli impegnativi pranzi delle “battiture”, vero banco di prova per le cuoche più esperte. Da allora e per oltre 68 anni – era del 1914 – preparò banchetti di nozze, battesimi, cresime, girando di casa in casa, fino a cucinare per centinaia di persone (fino a seicento) in occasione delle feste alla Casa del Popolo e di memorabili veglioni rossi. Ingaggiata dal Ristorante “Adamo” lo portò alla notorietà con la sua saporosa cucina tradizionale.



## COSE DI CASA NOSTRA

UNA CENA COI FIOCCHI  
Le battute di spirito aiutavano spesso a sopportare la cronica scarsità di cibo che affliggeva i nostri concittadini prima della guerra. Capitò così che Giulio de Menotti, dopo aver cenato con torta ed erba (menu fisso a quei tempi) si consolò con gli amici: “Mo vò 'n Piattaforma, fò 'n ballo cu' le Bistecche e so' a posto!”. Per chi non lo sapesse, in tempi in cui ci si conosceva soprattutto per soprannome, le “Bistecche”, con la B maiuscola, erano le figlie della Bistecca, moglie di Caibucchi, il funaro.

## I MESTIERI DEL CIBO

I FRUTTARÓLI  
La Pierina, 'l Flemma, Aurelio, Pelosi... quando la frutta non era ancora considerata un alimento essenziale e quel poco che se ne mangiava era perlopiù il bottino di incursioni negli orti e nei poderi dei dintorni. Le botteghe, i banchi di frutta e verdure si contavano sulle dita di una mano ed offrivano poca scelta e rare primizie. I frutti esotici erano rappresentati solo da un casco di banane costrette, loro malgrado, a maturare nella nostra nebbia invernale piuttosto che al caldo sole tropicale, essendo considerate ancora un prodotto da ricchi o un “confortino” per convalescenti.



## MAGNÀ A LA FRATTEGIANA



## SCANNATURA D'OCA Giovannino Duranti

Arcoje 'l sangue de l'oca ta 'n tegamino 'n modo che raffreddandose forma 'na ruzoletta alta meno de 'n dito. Mette' 'n po' d'acqua ta 'n tegame e quando questa bolle mettici 'l sangue adensato finché diventa saldo. Levàllo dal fuoco, fallo scola' e doppo tagliàllo a tocchetti. Scaldà l'olio ta 'na padella e facci suffrigge 'na mezza cipolla tritata, aggiungendo 'n po' de pumidoro, i tocchetti de la scannatura e sale e pepe per ansapurilla.

## RISTULZINI 'NTORNO AL FÓCO



## PAN CU 'L ZUCCHERO E PAN CU 'L OLIO

Semplici e sane erano le merende di una volta. Si usava il pane rafferma, bagnato con acqua (o vino) e poi cosparso di zucchero. Oppure si copriva con un velo d'olio e si spruzzava con un po' di sale. In estate si passava sul pane un bel pomodoro maturo, condito sempre con poco olio e sale.

## PROVERBI E MODI DI DIRE

Maiale de 'n mese e oca da tre, è 'n magnà da re.  
Il maiale è buono quando ha appena un mese, l'oca quando ne ha tre.  
Magnà, chi magna magna, ma le biute han da esse pare.  
Si dice quando siamo convinti di non avere un trattamento equo.  
Magnà 'n bóve e lasciacci 'n corno.  
Si dice di chi mangia esageratamente e poi fa lo schizzinoso con l'ultimo boccone.



## ANTOLOGIA DEL CIBO

...Così ebrei e cristiani, se anche talvolta facevano il vino separatamente, continuavano a berlo insieme. Non c'è quindi da stupirsi se padre Taddeo, abate del monastero di San Salvatore a Monte Acuto, nei caldi giorni d'estate del 1375 non mancava mai di fare una capatina, alla testa dei suoi frati, alla vigna di Aleuccio di Salomone al Pian della Metula, sulle verdi colline di Romeggio. La visita era senza dubbio interessata perché l'ebreo della Fratta, oltre alla fresca ombra delle sue viti, era solito offrire ai frati accaldati e assetati almeno un bicchiere del suo buon trebbiano rosso. Da *Il vino e la carne* di Ariel Toaff - Il Mulino, 2007

## TRADIZIONI E USANZE

Il rischio di rovinosi temporali che avrebbero irrimediabilmente messo a rischio la povera economia delle famiglie, veniva contrastato con metodi empirici, per certi versi molto vicini alla superstizione. Ai primi brontolii dei tuoni, ancora lontani, si mettevano delle braci ardenti in una “paletta” del camino assieme ad un pugno di “sembola” ed un rametto di olivo benedetto, accompagnando il tutto con ferventi preghiere. Al cielo illuminato dai lampi ed al forte rumore dei tuoni, si sovrapponeva il suono delle campane che avrebbero “rotto” le nuvole, evitando la grandine e favorendo la caduta di una pioggia benefica e provvidenziale.



## LUGLIO

- 1 L S. Domiziano ab.
- 2 M S. Bernardino Realino sac.
- 3 M S. Tommaso ap.
- 4 G S. Elisabetta del Portogallo reg.
- 5 V S. Edoardo m.
- 6 S S. Maria Goretti vr. m.
- 7 **D S. ANTONINO v. m. fr.**
- 8 L S. Procopio m.
- 9 M S. Veronica Giuliani vr. fr.
- 10 M Ss. Rufina e Seconda mm.
- 11 G S. Benedetto da Norcia ab.  
*Patrono d'Europa*
- 12 V S. Giovanni Gualberto ab.
- 13 S S. Enrico II imp.
- 14 **D S. CAMILLO de Lellis**
- 15 L S. Bonaventura v. dott. fr.
- 16 M B.V.M. del Monte Carmelo
- 17 M S. Alessio
- 18 G S. Bruno di Segni v.
- 19 V S. Bernoldo v.
- 20 S S. Apollinare v. m.
- 21 **D S. LORENZO da Brindisi dott. fr.**
- 22 L S. Maria Maddalena
- 23 M S. Brigida di Svevia
- 24 M S. Cristina di Bolsena m.
- 25 G S. Giacomo ap.
- 26 V Ss. Gioacchino e Anna
- 27 S S. Natalia m.
- 28 **D S. VITTORE I p. m.**
- 29 L S. Marta vr.
- 30 M S. Guglielmo Pinchon v.
- 31 M S. Ignazio di Loyola sac.



1° luglio - sorge ore 5.37 - tramonta ore 20.48  
15 luglio - sorge ore 5.47 - tramonta ore 20.42

Ardente è l'air: ne la gran caldura  
mugolando la trebbia s'affatica:  
ma, fra stornelli e brindisi,  
l'arsura al lieto agricoltoir diviene amica.

## SUI BANCHI DEL MERCATO

I nostri concittadini sono in gran parte ancora al mare o in montagna: chi negli affollati campeggi, chi in albergo, delegando ai ristoranti l'impegno di saziare il loro appetito. Quelli rimasti a presidiare Umbertide, afosa quanto basta in queste torride giornate estive, si devono invece occupare della spesa quotidiana, profittando magari dell'aria condizionata dei supermercati. I più tradizionalisti preferiscono il mercato, arrivando nelle prime ore del mattino per scegliere quei pomodori saporosissimi che assieme a peperoni rossi e gialli, lucide melanzane e zucchine dalla polpa soda, comporranno ricche "bandiere" dall'invitante profumo di basilico.



## DAGLI STATUTI DI FRATTA

CHE LI CANI AD CERTI TEMPI SE TENGHINO LEGATI... E NON SE POSSA CACCIARE NE UCCELLARE IN LE VIGNE  
 "...Perché lo onnipotente Idio mediante la natura et la industria et humana fatica el nobile fructo et liquore del vino ha creato ad uso et utilità de li homini et non delle bestie Statuimo et ordinamo che qualuncha persona havera alcuno cane lo debbia tenere legato o recluso in casa da Kalende de agosto per insino el mese de ottobre...". Un segno di rispetto per la "humana fatica", questa di obbligare i proprietari dei cani a tenerli legati perché non procurassero danni alla campagna, precisando che "...alcuna persona possa de debbia cacciare et ucellare cum cane ne senza cane per alcuna vigna...". Una raccomandazione rivolta non tanto agli amici dell'uomo, che seguendo il loro istinto farebbero di tutto per non procurare danni, ma agli uomini stessi che, meno rispettosi verso i propri simili, non si ponevano e continuano a non porsi questo problema. Ciò è dimostrato dal fatto che, nonostante le leggi attuali, alcuni proprietari non si preoccupano di raccogliere le deiezioni dei loro cani e ancora di meno di tenerli al guinzaglio quando dovuto.

# LA RICETTA DEL MESE

Emilio Roselli (Ristorante Capponi)

## PICCIONI IN ARROSTO MORTO

*Piccioni (mezzo a testa), olio extra vergine di oliva, vino bianco, aglio e salvia, sale q.b.*  
 Spennare i piccioni e fiammeggiarli delicatamente sul fuoco. Eliminare le interiora e salare dentro e fuori dopo averli ben lavati ed asciugati. Inserire all'interno uno spicchio d'aglio svestito e schiacciato, una foglia di salvia, chiudere l'apertura con uno stecchino. Disporre su un tegame coperto con un fondo d'olio, cuocere a fuoco moderato per un'ora circa, avendo cura di spruzzare a metà con un po' di vino bianco. Saggiare il grado di cottura con la punta di una forchetta e quando i piccioni saranno ben cotti, dividerli a metà servendoli in tavola accompagnati da pure di patate, asparagi o verdure cotte.

## PESCHE DI MONTECORONA AGLI AMARETTI

*Pesche di Montecorona (una per persona), amaretti q.b., Amaretto di Saronno, panna fresca montata al momento*  
 Scegliere delle pesche quasi mature, dividerle a metà togliendo con attenzione l'osso, allargare il foro rimasto con uno scavino. Tenere da parte la polpa. Sminuzzarla finemente, aggiungerla agli amaretti tritati insaporendo con qualche goccia di Amaretto di Saronno. Farcire con il composto l'incavo delle pesche. Passare in forno a 180 gradi per una ventina di minuti circa e servire su un piatto da portata due metà per commensale, unendo a parte un cucchiaino di panna fresca montata con la frusta.



Castello di Antognolla

## DIETRO I FORNELLI

di Sór Emilio

Difficile incontrarlo lontano dalla cucina del ristorante Capponi che aveva rilevato, assieme all'albergo, subito dopo la guerra dalla Adalgisa Capponi e dal marito Virgilio Martinelli. Solo ad una certa ora della sera, terminato il lavoro, lo si vedeva seduto, lì fuori, a godere di un po' di fresco assieme alla signora Palma, sua moglie. Nato in campagna in una famiglia numerosa, aveva avuto l'occasione di leggere il libro dell'Artusi, abbastanza comune nelle famiglie borghesi di allora. Da qui l'idea di fare il cuoco, dapprima presso ricche famiglie perugine e poi gestendo con grande professionalità e passione il suo ristorante diventato, per l'ottima cucina, punto di riferimento per i buongustai frattigiani e forestieri.



## COSE DI CASA NOSTRA

I "MACCARONI" DEL SOR GIACOMO  
 Facendo parte della generazione a cavallo tra le ristrettezze di un tempo e l'abbondanza di oggi, allevata a tagliatelle fatte in casa, ci incuriosisce il fatto che già attorno al 1711 un certo Giacomo Legnetti, aprì un laboratorio artigianale alla Fratta nella Piazzetta della Porta di Sotto (lo spazio "inter portas" della Porta del Ponte, ora largo Vibi). Qui il precursore dei moderni pastifici cominciò a spianare "maccaroni e vermicelli". L'attività però non ebbe grande successo e il laboratorio chiuse solo due anni dopo.

## I MESTIERI DEL CIBO

I CAFFÈ  
 La clientela dei caffè, soprattutto d'estate, complici i tavoli all'aperto, diventava più folta e variegata. Il Caffè Galmacci (dove dominava l'indimenticabile Mariettina) e quello di Pazzi-Valiños (gestito da Eugenio) in piazza; il Bar Coletti (detto di Traversino), il Giardino, già Tassi, vicino alla Collegiata, il Buffet della Stazione. Erano punti di riferimento per le famiglie che vi potevano gustare ottimi gelati, rigorosamente artigianali e bibite ghiacciate. Occasioni rare e preziose per conoscere qualche maliziosa novità o per scambiare uno sguardo d'intesa con la fiamma del momento.



## MAGNÀ A LA FRATTEGIANA



## FIORI DE ZUCCA

*(Armida del Colle)*  
 Coglie' i fiori de zucca la matina presto, prima che se chiudono col sole e lasciandogni 'n pezzo de gambo. Levagni 'l dentro e riempilli cu' 'n pezzetto d'alice e 'na scaglia de pecurino fresco; archiude 'l fiore d'andogni 'na giratina 'n cima. Preparà 'na pastella cu' l'acqua, la farina e 'l sale, falla riposà e doppo antignice i fiori de zucca. Scaldà l'olio o lu strutto ta 'na padella e friggici le frittelle, facendole scolà bene prima de serville. Si i fiori èn pochi, aggiugne anche 'n po' de fette de zucchine, sempre doppo avelle 'npastellate.

## RISTULZINI 'NTORNO AL FOCO



## SPIGHE DE GRANTURCO

La fornace a Santa Maria era il posto ideale per cuocere le spighe che il fuochista disponibile calava dalle bocchette giusto il tempo necessario perché prendessero colore emanando quel delizioso profumo che pochi ancora ricordano. Inutile dire che le più buone erano quelle rubate nel campo del vicino, specie se accompagnate da un bel bicchiere di vino nero.

## GLI ODORI MAGGIORANA

(*Origanum m.*)



Parente stretta dell'origano, nei tempi andati e dalle nostre parti era più utilizzato di quest'ultimo. Insaporiva gli umidi di carne, le salse di pomodoro, i funghi cotti in padella, le zuppe di legumi e anche le insalate. Piantata in una "cocchia" o in una latta da pomodori, era presente in ogni casa.

## LE SPEZIE PEPERONCINO

(*Capsicum a.*)



Nella Fratta di un tempo era conosciuto come "zenzero" che, pur essendo piccante, è tutt'altro tipo di spezia. Pur non appartenendo alla nostra cultura gastronomica, lo si usa spesso al posto del pepe. Si dice abbia effetti positivi come antitumorale e regolatore della pressione sanguigna.

## LE ERBE BUONE PISCIACANE

(*Taraxacum o.*)



Pianta presente un po' ovunque, colora di un bel giallo i nostri prati prima di affollarli con i suoi soffioni che ne diffondono i semi. Se ne raccolgono le tenerissime foglie alla base per farne insalate e quelle più mature per cuocerle, come condimento dei risotti.

## FUNGHI E TARTUFI PRATARÓLO

(*Agaricus c.*)



Quelli in commercio sono tutti coltivati. Si prestano alle più varie ricette di cucina, essendo caratterizzati da una polpa soda e consistente, dal delicato profumo che li fa apprezzare anche crudi. Comuni nei prati folti e nelle radure dei boschi, si raccolgono dai primi mesi della primavera ad autunno inoltrato.

## PROVERBI E MODI DI DIRE

*Magnà senza beve, è come amurà a secco.*  
 Non si può mangiare senza bere un bicchiere di vino.  
*Magna questo, magna st'altro, magna questo che 'n c'è altro*  
 Era la risposta in rima delle mamme alle pretese di mariti e figli.  
*O magni 'sta minestra, o salti la finestra.*  
 La minaccia delle nostre mamme.  
*Preti, frati, moniche e polli, 'n èn mai satòlli.*  
 C'è chi non direbbe mai di no ad un invito a pranzo.



## ANTOLOGIA DEL CIBO

... Adi 15 agosto 1788 - Pietroburgo (Pranzo da Marchetti): Due minestre di Riso e di Maccheroni - 2 fritti di Carciofi di Cervelli e fegato - 2 lessi di Manzo e di Pollastra - 2 fricassè di Pollo spezzato ad uso di Ranocchie - di Anatra - 1 arrosto di Beccacci e Beccaccini - 2 Insalate di Cucuzzole - 2 piattini di Lingua - di Cedrolo - 2 piatti di Savoiaardi - Formaggio e Butiro. ... a 7... il pranzo fu a Villaco all'Aquila d'Oro - Città ove si sta benissimo, e si trova chi parla italiano: si mangia a tavola rotonda, e per la prima volta ho gustato le tartarughe in umido.  
 Da *Domenico Bruni 1758 - 1821* di Nicola Lucarelli - Comune di Umbertide, 1990

## TRADIZIONI E USANZE

Il Ferragosto segnava un momento di pausa dalle fatiche estive. In questo periodo il "patollo" (il più aristocratico "lido" non era stato ancora inaugurato) era particolarmente affollato dai giovani frattigiani che si esibivano anche in rischiosi ma spettacolari tuffi dal ponte del Tevere. Gli altri, i più, si accontentavano di prendere il fresco, la sera, davanti a casa. La ricorrenza, perché non si trattava di una vera e propria festa riconosciuta, poteva culminare, almeno per i più fortunati, in una sontuosa oca arrosto con ricco contorno di patate. Tradizione che sarebbe stata ripresa più tardi nelle tante, forse troppe e spesso improbabili sagre paesane.



# AGOSTO

- 1 G S. Alfonso M. de' Liguori v. dott.
- 2 V S. Maria degli Angeli  
*Perdono di Assisi*
- 3 S S. Pietro v.
- 4 D S. GIOVANNI M. Vianney sac.
- 5 L S. Maria della Neve
- 6 M Trasfigurazione di N.S.G.C.
- 7 M S. Donato m.
- 8 G S. Domenico di Guzmàn sac.
- 9 V S. Teresa Ben. della Croce vr. m.
- 10 S S. Lorenzo diac. m.  
*Ammiriamo le stelle cadenti!*
- 11 D S. CHIARA di Assisi vr. fr.
- 12 L S. Lelia vr.
- 13 M S. Ippolito sac. m.
- 14 M S. Massimiliano M. Kolbe fr. m.
- 15 G ASSUNZIONE della B.V.M.  
*Buon Ferragosto!*
- 16 V S. Rocco
- 17 S S. Eusebio p.
- 18 D S. ELENA imp.
- 19 L S. Ludovico d'Angiò v. fr.
- 20 M S. Bernardo di Chiaravalle ab. dott.
- 21 M S. Pio X p.
- 22 G B.V. Maria Regina
- 23 V S. Rosa da Lima vr.
- 24 S S. Bartolomeo ap.
- 25 D S. LUIGI IX re di Francia
- 26 L S. Alessandro m.
- 27 M S. Monica ved.
- 28 M S. Agostino di Ippona v. dott.
- 29 G Martirio di S. Giovanni Battista
- 30 V S. Pietro er.
- 31 S S. Raimondo Nonnato



1° agosto - sorge ore 6.03 - tramonta ore 20.27  
 15 agosto - sorge ore 6.18 - tramonta ore 20.08

*Sui pascoli più verdi, sopra i monti da le marenme ascendono le greggi... a le vette sublimi, a le tue fonti, al tuo lago e ai tuoi boschi, Umbria, s'inneggia.*

## SUI BANCHI DEL MERCATO

C'è un gran fervore nel centro storico della vecchia Fratta. Si rievocano antichi eventi e consuetudini, soprattutto culinarie, che in occasione della festa della Madonna della Regghia arricchivano, con qualche pietanza in più, le scarse tavole dei paesani. Polli, conigli, piccioni ed oche, davano il loro contributo in carne. Le meno costose verdure e magari un croccante ed un dolcetto, comprato durante le fiere, arricchivano il pasto. Nulla di eccezionale, almeno per noi, ma sufficiente a ricordare, ai frattigiani di allora che quella dell'otto settembre era la principale festa dell'anno.



## DAGLI STATUTI DI FRATTA

### CHE NON SE VENDEMIJ IN ANCI EL TEMPO

Il rispetto per la qualità del cibo è sempre stato un segno di civiltà e gli estensori degli Statuti della Fratta gli dedicano molto spazio: "Cum cio sia cosa che tutte le cose et quam maxime li fructi delle terra ricerchino la solita maturita ed spesso advene che le uve se coglino acerbe et non mature in anci el tempo della estate si fanno cerconi o acceti Et e necessita che al vendemmiare luno aspecti laltro Statuimo adoncha et ordinamo che niuna persona possa de debbia vendemmiare alcuna sua vingna ... in lo destretto della villa della Pieve de Cichaleto: del castello de Romeggio, della villa de Rancho Scarione o de Monte Alto le qual siano o ver si faccino per li homini et persone del castello della Fratta et abitante in eppo senza legittima caigione... inanci che passino li quattro tempora del mese de septembre." Ma aggiungono: "... Et questo non abbia loco in le uve del moscatello quale se possino vendemmiare ad beneplacito del patrone: ad omni tempo Et etiam non habbia loco a tempo de manifesto et evidente suspecto de pericolo de gente darne".

# LA RICETTA DEL MESE

Elsa Bottaccioli Bani

## SPIEDINI DI TORDI SU TOZZETTI DI PANE CROCCANTE

*Questo piatto è una vera prelibatezza... per palati sopraffini! E si mangia tutto, anche la testa! Tordi o altri uccellini, salvia, ginepro, pezzetti di carne di maiale (o pancetta a pezzetti) - pane a fette - olio e sale.*

Dopo aver spennato e pulito i tordi, inserire dentro la pancia di ciascun uccelletto una bacca di ginepro. Successivamente comporre lo spiedino: un tordo, una foglia di salvia, un pezzetto di carne di maiale, una foglia di salvia, un tordo. E così via a ripetere. Disporre gli spiedini su di una teglia da forno, condirli con olio abbondante e sale. Cuocerli al forno per 20-30 minuti circa (180-200 gradi) e, solo alla fine, inserire sotto agli spiedini dei tozzetti di pane (le fette devono essere alte e tagliate in 4 parti). Con un cucchiaino versare sopra dell'olio di cottura. Lasciare ancora un poco in forno così che il pane possa diventare croccante e impregnarsi del sapore dei tordi.

## TESTICIOLE D'AGNELLO

*Testicchiole d'agnello pulite e spaccate a metà, lardo, aglio, maggiorana, sale, pepe, olio*

Fare un battuto con del lardo, due o tre spicchi d'aglio, maggiorana sale e pepe. Ricoprire le testicchiole con il battuto e metterle in una teglia da forno. Condire con olio e sale e cuocerle a 200 gradi regolandosi sul tempo di cottura.



Castello di Valenzina

## DIETRO I FORNELLI

La sor'Elsa

Mater familias per eccellenza, la sor'Elsa rappresenta la folta schiera di mogli e mamme che riuscivano a conciliare le mille incombenze giornalieri con il piacere di dedicarsi alla cucina mettendoci tutto l'impegno che il poco tempo rimasto concedeva. Questo anche quando il suo Ezio gli comunicava, come al solito all'ultimo momento, che avrebbe avuto un ospite a pranzo, magari l'amico Pietro, ottima forchetta e critico severo. Da quel momento e nonostante le nausee (aspettava uno dei quattro figli) era un tintinnare di pentole, uno sfrigolio di frittute, un sobbollire di sughi. E la casa si permeava di quell'intrigante ed irresistibile profumo tanto difficile da percepire nelle cucine di oggi.



## MAGNÀ A LA FRATTEGIANA



### TAJULINI CU' I FAGIOLI E L'OSSO DE PRUSCIUTTO (Armida del Colle)

Fa' bulli l'osso de prosciutto, cambiando l'acqua almeno du' volte e continua' la cottura finché la carne se stacca da l'osso. Prepara' i tajulini cu' la pasta senza ovi. Lessa' i fagioli messi a mollo la sera prima e fa' suffrigge 'n battuto de lardo cu' l'ajo, la cipolla e la maggiorana. Caldella' col pumidoro a pezzetti o la conserva e aggiunge i fagioli scolati. Alunga' 'l sughino cu' 'n po' de l'ultima acqua de cottura de l'osso e i pezzetti de prosciutto, facendo còce 'l tutto pe' 'na mezz'oretta: buttà i tajulini tal tegame e, quand'en cotti, servire tiepidi.

### RISTULZINI 'NTORNO AL FOCO



### SCHIACCIATA CU' LE CIPOLLE E 'L ROSMARINO

Quando le pizze al pomodoro non erano ancora conosciute dalle nostre parti, l'unico prodotto da forno salato era il "pampassato". Una focaccia di pasta di pane condita con olio, fettine di cipolla e grani di sale grosso. Una preparazione semplice anche in casa, che diventava una colazione particolarmente golosa.

## GLI ODORI MENTUCCIA (Calamintha n.)

A differenza della menta piperita, coltivata per ricavarne liquori ed estratti per caramelle, prodotti farmaceutici e sciroppi, la più umile mentuccia che troviamo in quantità sui greppi lungo le strade viene utilizzata in cucina con una certa parsimonia. In special modo per alcuni tipi di cacciagione e con la trippa al sugo.



## LE SPEZIE

RAFANO (Armoracia r.)



Parente stretto del ravanello e della rapa, il rafano o cren è usato soprattutto al nord. Ma è comunque indicato in molte ricette di carni, pesce e verdure alle quali conferisce un sapore particolare. Ricco di vitamine C e B1, è usato grattugiandolo o tagliandolo finemente sulle pietanze o su salse piccanti.

## LE ERBE BUONE

PORCÀCCHIA (Portulaca o.)



Considerata una infestante di orti e giardini, ha un sapore leggermente acidulo ed una gradevole consistenza. Rende più gustose le insalate estive contrapponendosi, con la sua morbidezza, al ruvido di radicchi e grespigni. Si usano le foglioline ed i gambi più teneri.

## FUNGHI E TARTUFI

PORCINO (Boletus a.)



L'affollata famiglia dei porcini comprende esemplari diversi ed in buona parte commestibili. Si riproduce soprattutto nei boschi di latifoglie ed in genere si raccoglie sia in estate che in autunno. Ha polpa soda sia nel cappello sia nel gambo carnoso ed odore gradevole. Ottimo anche essiccato per gli usi di cucina.

# SETTEMBRE

- 1 D S. EGIDIO ab.
- 2 L S. Elpidio ab.
- 3 M S. Gregorio Magno p. dott.
- 4 M Traslazione di S. Rosa da Viterbo
- 5 G B. Teresa di Calcutta vr.
- 6 V S. Umberto ab. *Fiere di Settembre*
- 7 S S. Grato v. *Fiere di Settembre*
- 8 D **NATIVITÀ B.V. MARIA**  
*Patrona di Umbertide - Fiere di Settembre*
- 9 L S. Cirano ab.
- 10 M S. Nicola da Tolentino
- 11 M Ss. Proto e Giacinto mm.
- 12 G Ss. Nome della B.V. Maria  
*Rievocazione in costume Fratta dell'Ottocento*
- 13 V S. Giovanni Crisostomo v. dott.  
*Spettacoli teatrali, concerti, balli popolari*
- 14 S Esaltazione della Santa Croce  
*Taverne, osterie, locande*
- 15 D **B.V. MARIA Addolorata**  
*Giochi di strada, cantastorie, prosa e poesia ottocentesca*
- 16 L Ss. Cornelio e Cipriano v. mm.
- 17 M Stimate di S. Francesco
- 18 M S. Giuseppe da Copertino fr.
- 19 G S. Gennaro v. m.
- 20 V S. Eustachio m.
- 21 S S. Matteo ap.
- 22 D **S. IGNAZIO da Santhià fr.**
- 23 L S. Pio da Pietrelcina fr.  
*Benvenuto autunno!*
- 24 M S. Pacifico fr.
- 25 M S. Sergio di Radonez
- 26 G Ss. Cosma e Damiano mm.
- 27 V S. Vincenzo de' Paoli sac.
- 28 S S. Polonio v.
- 29 D **Ss. Michele, Gabriele, Raffaele Arc.**
- 30 L S. Girolamo dott.



1° settembre - sorge ore 6.36 - tramonta ore 19.41  
15 settembre - sorge ore 6.50 - tramonta ore 19.17

Una dolce ineffabile nostalgia da la terra serafica s'effonde; e per i templi e la campagna "pia" il "canticò d'amore" si diffonde.

## COSE DI CASA NOSTRA

### QUESTIONE DI QUANTITÀ

Sciuscino è rimasto nella memoria dei frattigiani come uno dei primi veri gourmet della Fratta ed era noto, oltre che come buona forchetta, per essere riuscito a trasformare in caviale, con una mirabile alchimia, le uova di una umilissima aringa. Seduto al tavolo di un ristorante di città e dopo una lunga attesa, si vide portare in tavola un esiguo piatto di spaghetti che consumò in due forchettate, rivolgendosi poi allo sbigottito cameriere dicendo, con fare perentorio: "Cavateli ch'en cotti!".

## I MESTIERI DEL CIBO

### LE OSTERIE

'Ntónio de Ragno, le Balille, la Lisetta e poi Capelone nel centro storico; la Jolanda e Adelmo de Ciarapica, Giosuè, Marsigliotti, Salcione, lì nei pressi; Stéfina a Santa Maria, Santa Lucia e Peppoletta alle Case Nove, Conti a quelle Sparse, Trivilino sotto Romeggio. Erano i presidi dei devoti di Bacco, ma anche di chi, dopo il lavoro, cercava amici per una partita a carte o a bocce. Gli eccessi erano rari, perché erano tempi di carestia e i soldi erano pochi. Ciò non toglie che ogni tanto qualche moglie inviperita andasse a recuperare il marito che, a sua detta, viveva ormai tra i "bagordi".



## ANTOLOGIA DEL CIBO

1765 - Festeggiamenti in occasione del trasferimento dei canonici da San Giovanni a S. Maria della Reggia (eretta a Collegiata). "Cibarie per i musici in tre giorni: un paro di capponi, para cinque pollastre, n. 20 para pollastri con due para d'obbligo del lavoratore della Reggia, libre 38 vaccina, libre 9 di castrato, fritto, una porchettina, n. 80 ova con n. 50 dati dal lavoratore della Reggia dell'obbligo, n. 3 salame, libre 5 strutto, libre 3,7 lardo, un presciutto libre 7, libre 1 e 1/2 pesce di fiume, libre 2 e 1/2 tarantello, sardini, mezza coppa di lente, libre 7 olio, cavoli, meloni, libre 4 sale, frutti, selleri e insalata, sei limoni, libre 2 paste di Sicilia, libre 2 maccheroni di Sicilia per il pasticcio, libre 1 e 1/2 buttiro, libre 3 candeli, fior di farina per maccheroni e pasticcio, libre 1/2 mandole, libre 2 e 1/2 di riso, libre 1/2 pignoli, [c. 5] garofoli, cannella, uva passera e noce moscata presa dal negozio Martinelli, libre 2 confetti, n. 12 fiaschi di vernaccia e boccali 58 di vino abbonato a Pasquale Mercante del vino venduto, n. 68 pagnotte e due cacchiate di pane preso al banco e n. 200 pagnotte prese al forno, al fornaro per la cottura della porchetta ed altro, libre 12 di formaggio preso dalla Chicca, cuoco Giorgio Pazzaglia, Tommaso Anticoli assistente alla cucina, Tommaso Mancini altro assistente e servente, Tommaso Mappinello sguattero". Da *Due secoli in marcia - Umbertide e la Banda di Amedeo Massetti* - Petrucci editore, 2008

## TRADIZIONI E USANZE

La festa della Madonna della Reggia, patrona di Umbertide viene celebrata ogni anno, da più di cinque secoli, e all'evento religioso si sono aggiunte, nel tempo, altre manifestazioni che hanno contribuito a mantenere viva la tradizione. La più recente, la rievocazione storica della "Fratta dell'Ottocento", ha fornito l'occasione per riportare alla luce i piatti della cucina tradizionale umbertidese. Piatti semplici ma ricchi di sapore che la fretta della vita moderna e lo scarso impegno dedicato alla cucina ci avevano fatto dimenticare privandoci di un piccolo ma consistente patrimonio di cultura popolare.



## SUI BANCHI DEL MERCATO

Castagne ed uva segnano l'arrivo dell'autunno, una delle stagioni più belle e, a ben vedere, più ricche di prodotti per la tavola. Zucchine, fagiolini, sedani, pomodori, peperoni e melanzane affollano ancora i banchi del mercato, assieme alle prime mele asprigne, ai turgidi grappoli d'uva ed ai dolcissimi fichi. Riappaiono le prime insalate, piantate dopo la stagione calda. C'è solo da scegliere tra questi invitanti prodotti della natura, prima che l'inverno ci privi del piacere di assaporare verdure e frutta dal gusto naturale che sa ancora di sole e d'estate.



## DAGLI STATUTI DI FRATTA

CHE LE CARNI MORTACINE NON SE VENDINO PER LO CASTELLO ET BORGHI

La frode alimentare non è solo una grave colpa dei giorni nostri. Non è quindi un caso se cinquecento anni fa i legislatori di Fratta si preoccupavano che macellatori abusivi e privi di scrupoli vendessero carne avariata o di dubbia provenienza per le strade di Fratta. "...Volemo et ordiniamo che niuna persona o macellatore o altro in el castello o vero nelli borghi cio e in lo Borgo de sotto dalla porticella sopra al molino in entro et dalla torre o vero porticella del borgo quale e ad capo el borgo in entro et al Borgo de sopra cioè dal fossato di Lazzaro in entro et da li horti del Borgo farinaio in sino ad li conciatoi in entro ardisca o vero presuma vendere. Tagliare o vero macellare alcuna carne morbosa o mortacina. Et intendase mortacina etiamdio quella che se dicesse essere stramazata: ad lupata: o morta de alcuna bestia Et ciaschuno possa essere accusatore et habbia la terza parte del bando et sia creduto al saramento et siali tenuto credenza...". Norme giustamente severe perché chi si rendeva responsabile di tali atti, metteva a rischio la salute della comunità, ma non abbastanza dure se a distanza di secoli c'è chi commercializza carne e derivati senza controlli sanitari.

# LA RICETTA DEL MESE

Margherita Galmacci ('Ntònio de Ragno)

## TRIPPA 'N UMIDO

800 grammi di trippa di manzo o vitello (centopelle e cuffia), 1 spicchio di aglio, 2 cipolle, due cucchiaini di un trito di carote e sedano, 200 grammi di passata di pomodori, 1 cucchiaino di lardo macinato, 2 cucchiaini di olio d'oliva, sale e pepe o peperoncino q.b., parmigiano grattugiato

Acquistare la trippa già sbollentata, tagliarla a listarelle larghe un dito e lunghe cinque o sei centimetri. Preparare il soffritto con l'olio, il lardo macinato, la cipolla, l'aglio e gli altri odori tritati. Aggiungere i pezzetti di trippa, passata di pomodoro, acqua calda o brodo, salare e pepare a piacere (la signora Margherita preferiva il peperoncino che alla Fratta era erroneamente conosciuto come "zenzero"). Cuocere a fiamma dolce per almeno due ore, rimstando di tanto in tanto. A cottura ultimata servire la trippa caldissima con il sughetto ed abbondante parmigiano.

Margherita Galmacci - Trattoria de 'Ntònio de Ragno)

La "trippa in umido" così come altre preparazioni ottenute dal cosiddetto "quinto quarto" dei bovini, era una prerogativa delle trattorie di un tempo, che ne ricavano piatti memorabili per i loro affezionati clienti. Al giorno d'oggi molti storcono il naso solo a sentirne parlare, ricorrendo magari ad una più nobile, costosa ed "insipida" bistecca. Sic transit gloria mundi!



Castello di Ascagnano

## DIETRO I FORNELLI

'Ntònio De Ragno

Dire 'Ntònio de Ragno non voleva dire solo vino eccellente, ma anche e soprattutto salumi saporiti e altre ghiottonerie allo spiedo per gli affezionati clienti del locale in cima alla Piaggiola. Ad occuparsi dei salumi era lo stesso 'Ntònio, mentre la moglie Assunta e poi la figlia Margherita col marito Peppe, si avvicendavano tra il bancone, i fornelli e le braci dove sfrigolavano "custiciòle", bragiòle, mazzafegati e salsicce o, magari, succulenti budelli secchi di maiale dall'irresistibile profumo di finocchio. Il locale, aperto durante i lavori per la costruzione della Ferrovia dell'Appennino, rimase affollatissimo fino al 1977, quando la Margherita e Peppe cedettero, con onore, le armi.



## COSE DI CASA NOSTRA

DECISIONE STRATEGICA  
L'occasione rende l'uomo ladro, ma rubare per bisogno è ben diverso dal farlo, come accade adesso, per arricchirsi a danno degli altri, soprattutto dei poveri. Anche Vampa, pur di sfamare la famiglia in quei tempi difficili, visitava spesso i pollai dei dintorni. Una notte era accompagnato da un apprendista e quando questi, con una mano annaspante nel buio in mezzo ai volatili schiamazzanti riferì al Maestro di avere afferrato tre zampe, Vampa decise: "Tira! ...ché due èn de siguro!"

## I MESTIERI DEL CIBO

### I RISTORATORI

'L Sór Emilio Roselli al Capponi, Ubaldo Tassi al Giardino, la Margherita de'Ntònio de Ragno, le Balille, la Venanzia, la Lisetta attorno alla piazza; gli Zurli (poi Traversini) a la Collegiata, la Genoveffa a Pierantonio. Erano i punti di riferimento per i viaggiatori ed i rari turisti che passavano dalle nostre parti. Alcuni ristoranti disponevano, come in città, di cuochi d'eccellenza di cui si ricordano ancora le ricette migliori, ma anche gli altri erano comunque rinomati per i menu semplici e stuzzicanti, basati su piatti dal gusto tradizionale.



## MAGNÀ A LA FRATTEGIANA



### ARVULTICHI (Cecilia Moretti)

Intride' la farina cu' 'n po' d'acqua e 'n po' de sale fino a formà 'na pastella molto lenta che se versa ta l'olio bollente de la padella, fino a che arcòpre tutto 'l fondo e pia la forma tonda. Quando è cotto e cioè doppio qualche minuto, s'argira l'arvultico e se còce da quel'altra parte. Se acompagna béne co' l'erba cotta (soprattutto i rapi), ma anche co' 'l prusciutto e altri afettati e 'n genere se pòle adoprà al posto del pane, quando questo 'n c'è.

## RISTULZINI 'NTORNO AL FÓCO



### PASTICCHE DE ZUCCHERO D'ORZO

Le pasticche di zucchero d'orzo erano preparate in modo autarchico, sciogliendo lo zucchero assieme all'acqua in un padellino, cuocendo lo sciroppo fino a che diventava di un bel colore dorato. Si stendeva l'impasto bollente su una lastra di marmo e quando era quasi freddo si tagliava a quadretti, divisi fraternamente con gli amici.

## GLI ODORI ROSMARINO (Rosmarinus o.)

Le persone più anziane lo chiamavano anche trismarino quasi a volerne esaltare i tanti pregi. Piantato in un posto soleggiato nell'orto o in un ampio vaso sulla porta di casa, viene usato nel battuto, per insaporire sontuosi arrosti e semplici minestre, ma anche nel classico pan passato assieme alla cipolla.



## LE SPEZIE

SENAPE (Sinapis a.)



Pur essendo presente in tutto il nostro territorio come erba spontanea sin dal tempo degli etruschi, è tornata dalle nostre parti, inaspettata ospite, al seguito di hamburger, wurstel e così via. E sembra essere un tipo di condimento ad esclusivo beneficio dei giovani assieme a ketchup e salsa di soia.

## LE ERBE BUONE

RAPONZOLO (Campanula r.)

Sono in pochi a saperlo, ma il nome della amatissima protagonista del cartone animato Rapunzel, deriva proprio da questa modesta, ma ricercata erba di campo. Si raccoglie nelle stagioni fredde, se ne consumano la gustosissima radice, le tenere foglioline che appaiono fuori terra.



## FUNGHI E TARTUFI

SCAROSCIA (Macrolepiota p.)



Conosciuto anche come "mazza da tamburo" ha il suo habitat ideale nei terreni prossimi ai pascoli e nelle radure delle macchie. Viene raccolto sia in estate sia in autunno per vari tipi di preparazione in cucina. Ha forma slanciata ed in pieno sviluppo emerge, con il lungo gambo, dal resto della vegetazione.

## PROVERBI E MODI DI DIRE

Pane de 'n giorno e vino de 'n anno.  
Se vuoi mangiare bene chiedi pane fresco e vino invecchiato.  
Quando la bocca pija e 'l culo rende, acidenti a le midicine e a chi le vende.  
Se hai buon appetito ed intestino a posto, lascia stare le medicine.  
Sacco vòto 'n s'arègge dritto  
Se hai la pancia vuota non hai neppure la forza per stare in piedi.



## ANTOLOGIA DEL CIBO

Dal registro delle spese fatte nell'anno 1341 della Compagnia dei Disciplinati di Santa Maria Nuova in Santa Croce. ... "Item costò la carne che se de ai frati in natale VIJ s. IJ d.; Item costaro le polucce VIJ d.; Item costò la carne che se de ai frati in sancta crocie X s. VI d.; Item in carnibus donatis fratribus in carniprivia VI s. VI d.; Item solvi Moni uno capreto causa dandi fratribus presbiteris XX d. VI s.; solvi in un quarto de capreti et in vino pro dando in dicto festo dicto prioris VIIJ s.; Item habuit Ceccoli pro uno capreto festo Sancte Crucis de mense Maij XVIIJ"...  
Da *Umbertide: l'opera di Francesco Mavarelli - Bruno Porrozzì - Pro Loco Umbertide*, 1998

## TRADIZIONI E USANZE

La vendemmia era ancora in atto e chi non aveva provveduto, invitava parenti ed amici per la "scartociata", l'operazione che seguiva la raccolta del granturco. Consisteva nel privare le spighe del cartoccio di foglie, poi usate per riempire i sacconi che fungevano da materassi. La "scartociata" si svolgeva la sera, sull'aia e, complice il buio, era un'occasione per intrecciare nuove conoscenze e formare giovani coppie. Mentre si gustava la tradizionale "imbrecciata" o più semplicemente i "quadrucci coi fagioli" che concludevano, tra le chiacchiere e i canti, la veglia.



# OTTOBRE

- 1 M S. Teresa del Bambin Gesù vr. dott.
- 2 M Ss. Angeli Custodi  
*Festa dei nonni*
- 3 G S. Cipriano v.
- 4 V S. Francesco d'Assisi  
*Patrono d'Italia*
- 5 S S. Placido
- 6 D S. BRUNO ab.
- 7 L B.V. Maria del Rosario
- 8 M S. Ugo da Genova
- 9 M Ss. Dionigi v. e C. mm.
- 10 G S. Daniele Comboni v.
- 11 V S. Pietro Lê Tùy sac. m.
- 12 S S. Serafino da Montegranaro
- 13 D S. GERARDO
- 14 L S. Callisto I p. m.
- 15 M S. Teresa d'Avila vr. dott.
- 16 M S. Margherita M. Alacoque vr.
- 17 G S. Ignazio d'Antiochia v. m.
- 18 V S. Luca ev.
- 19 S Ss. Martiri Canadesi
- 20 D S. MARIA BERTILLA Boscardin vr.
- 21 L S. Ilarione ab.
- 22 M B. Giovanni Paolo II p.
- 23 M S. Giovanni da Capestrano fr.  
*Giornata Nazioni Unite*
- 24 G S. Antonio M. Claret v.
- 25 V Ss. Crisanto e Daria mm.
- 26 S S. Folco v. *Ripristino ora solare*
- 27 D S. EVARISTO p.
- 28 L Ss. Simone e Giuda app.
- 29 M S. Onorato v.
- 30 M B. Angelo d'Acri fr.
- 31 G S. Volfango v.



1° ottobre - sorge ore 7.08 - tramonta ore 18.48  
15 ottobre - sorge ore 7.23 - tramonta ore 18.25

A le convalli lo stornel riecheggia  
ne la vendemmia placida e festosa.  
Al bosco ed al pioppeto già fischeggia  
la trepida natura sospirosa.

## SUI BANCHI DEL MERCATO

L'arrivo delle prime piogge non ci priva del piacere di visitare il tradizionale mercato del mercoledì o il mercatino del sabato. Anzi ci offre uno stimolo in più per godere dei colori della natura attraverso le varie tonalità di verde dei prodotti dell'orto e quelli, dove prevale l'arancione ed il giallo della frutta autunnale: aranci e mandarini, cachi, limoni e mele mature. Novembre vede la comparsa di una verdura ancora amata dagli umbertidesi doc, le "camentole", cioè i broccoletti che, lessati e ripassati in padella con olio (o con un battuto di lardo) ed aglio si accompagnano alla classica torta sul panaro.



## DAGLI STATUTI DI FRATTA

DE LI MUGNARI ET LORO OFFICIO  
 "... Statuimo et ordinamo che ciaschuno mugnaio de qualuncha molino del ditto castello sieno tenuti havere et tenere le coppe e le misure adustate et bollate cum la bolla del comuno...". Sono molte le norme che regolano l'attività dei mugnai, impegnati in una delle fasi più importanti della produzione del cibo e quindi sottoposti a continui e severi controlli "... et non possono macenare el grano de poi che haranno battute le macine si inprima cum lo loro grano inceniate et depurate non haranno si et in tal modo che le ditte macine siano ben nette della battitura et rena" oppure che "... siano tenuti ad tenere in lo loro molino una bestia da soma cum la bardella acta a someggiare...". E siccome accadevano spesso "rixie e messchie per macenare prima luno de laltro" si stabiliva che in caso di siccità o particolari emergenze "... li mugnari siano obligati etiam che li altri forestieri havessero portati prima in lo molino li loro grani dare la vicenda ad li homini del castello et torla ad li forestieri... et questo se intenda in li dicti casi et non ad altri tempi Nelli quali sieno obligati dicti mugnari ad macinare ad chi prima ha portato el grano al molino...".

# LA RICETTA DEL MESE

Carolina Ferranti Babucci

## CAPOGATTO

200 grammi di fagioli freschi (borlotti), due pannocchie di granturco fresche, pomodoro fresco, carota, sedano, mezza cipolla, sale q.b. e olio extra vergine d'oliva

Sgranare il granturco, i fagioli e tagliare la carota, il sedano, il pomodoro (togliendo possibilmente i semi). Mettere tutti gli ingredienti in una pentola, aggiungere abbondante acqua e sale in proporzione. Far cuocere a fuoco moderato per due ore. A cottura ultimata, togliere la carota, il sedano, la cipolla, il pomodoro e servire con un filo d'olio extravergine d'oliva a crudo.

La preparazione di questa ricetta, che si propone con un nome di cui sarebbe interessante conoscere l'origine, è apparentemente banale. Ma oltre ad ingredienti, possibilmente appena colti nell'orto, va realizzata con la saggezza delle nostre nonne che, senza orologio alla mano e con ingredienti semplici e poveri, provvedevano a saziare l'appetito di tutta la famiglia. La signora Carola rappresentava al meglio questa meritevole categoria. Memorabili le sue arrabbiate di pollo e coniglio, le oche in umido e soprattutto la cacciagione (tordi, tortore, palombe), che preparava per gli avventori della "Cantina" (trattoria di campagna di fronte ai ruderi del castello di Monestevole). Abbiamo scelto la ricetta più umile e modesta perché, a nostro parere, rappresenta al meglio la cucina del nostro territorio e perché ci aiuta a ricordarla, schietta e vitale, come erano le tante donne che hanno contribuito a saziare l'inesauribile appetito dei frattigiani.



Castello di Civitella Ranieri

## DIETRO I FORNELLI

Suor Germana e Suor Giustina

Parlando di cucina non si potevano dimenticare due figure che hanno passato l'intera vita dietro i fornelli, lavorando con umiltà ed impegno al servizio degli umbertidesi. Suor Germana Arceri, occupata per decenni a dirigere la cucina dell'ospedale e Suor Giustina Caporuscio (nella foto), cuoca della scuola delle Maestre Pie Filippini, hanno svolto il loro difficile compito dedicandosi l'una ai piatti destinati agli ammalati e l'altra dispensando i pasti ai bambini della scuola ed alle consorelle. Ricordiamo con affetto la loro passione per la cucina e l'attaccamento alla nostra città, che lasciarono, con dispiacere, dopo lunghi anni.



## COSE DI CASA NOSTRA

IL "SENTORE"  
 Insaporitori chimici o i cosiddetti esaltatori di sapidità sono purtroppo diventati di uso comune per dare un po' di gusto artificiale a prodotti altrimenti insipidi. Ma in tempi non molto lontani c'era l'usanza di conservare l'osso del prosciutto. Scarnificato fino all'ultimo e tenuto in serbo, era usato come "sentore", per dare vitalità a sughi e minestre, prestandolo, all'occorrenza, a parenti e vicini meno fortunati perché godessero di questo... privilegio.

## I MESTIERI DEL CIBO

I MUGNARI  
 Gambone poi i Sonaglia, Truncichella, col Lullo, i Ciocchetti e 'l Sergente a Umbertide, i Sarti a Montecastelli, i Rossi a Pierantonio, gli Ambrosi alle Racchiusole... Alimentati dal Tevere o dai torrenti, i "mulini ad acqua" entro i confini del comune di Fratta erano, nell'Ottocento, almeno quindici. In gran parte scomparsi nel tempo ed in seguito alimentati con l'elettricità, continuarono a svolgere un ruolo importante nell'economia rurale. I più antichi resistettero fino agli anni Cinquanta, quando ancora si preferiva usare la farina del proprio sacco.



## MAGNÀ A LA FRATTEGIANA



## L'AMBRECCIATA (Armida del Colle)

Se preparaa soprattutto pe' la scartocciatura de le spighe de granturco e se magnàa, al lume de luna, tal bòn de la notte. Se facéon bulli ta l'acqua salata gli acini de grano e quelli freschi de granturco de le spighe che nn' eróno ancora mature e ci s'aggiungéono le castagne. I fagioli se cocéono a parte e doppo avelli fatti scolà s'aggiungéono tal grano, 'l granturco e le castagne e se cuntinuàa la cottura, aggiungendo, prima de servilli, 'n po' d'olio a crudo.

## RISTULZINI 'NTORNO AL FÓCO



## PATATE SOTTO LA CENERE

Ci ricordano le lunghe serate attorno al camino e le frugali cene di una volta. Si lavavano bene le patate lasciando intatta la buccia, si coprivano con la cenere calda e la brace ardente, facendole cuocere più di mezz'ora a secondo della grandezza. Una volta ripulite dalla cenere, si sbucciavano e si mangiavano dopo averle condite con un po' di sale.

## GLI ODORI

SALVIA  
 (Salvia o.)



Si accompagna con frequenza al rosmarino e conferisce ai piatti un gusto particolarmente raffinato. Indispensabile nel fegato di vitello saltato in padella, profuma le rustiche e saporite zuppe di fagioli, la pancetta di maiale spruzzata col vino e le più moderne paste ripiene dove insaporisce il burro usato come condimento.

## LE SPEZIE

VANIGLIA  
 (Vanilla p.)



Già usata dagli Atzechi per aromatizzare il cioccolato, è una spezia indispensabile nella preparazione di dolci, creme, bevande. Più raramente nella preparazione di ricette salate, di chiara origine etnica. Coltivata soprattutto nel Madagascar, ha un profumo delicatamente coinvolgente.

## LE ERBE BUONE

STRIGIOLO  
 (Silene v.)



Facilmente reperibile su ogni tipo di terreno. Riconoscibile soprattutto nella tarda stagione quando appaiono i caratteristici calici che contengono i semi. In primavera si raccolgono i teneri getti appena spuntati per aggiungerli alle insalate o, cotti, per risotti sformati, frittate, zuppe.

## FUNGHI E TARTUFI

TROMBETTA DEI MORTI  
 (Craterellus C.)



Il suo aspetto poco accattivante e forse anche il nome equivoco non hanno certo contribuito ad aumentarne la notorietà. Si tratta invece di un fungo che pur se poco carnoso è ricco di sapore e delicatamente profumato. Si può anche essiccare e polverizzare per insaporire sughi.

## PROVERBI E MODI DI DIRE

Si nn'avanza, 'n basta  
 Se il cibo non è avanzato è segno che era insufficiente  
 Si vu sta' bene tre mesi, pia moglie, si vu sta' bene n'anno,  
 amazza 'l maiale, si vu sta' bene sempre, fatte prete.  
 ... Farsi prete garantisce la felicità duratura.  
 Ta la galina 'ngòrda, gni crepò 'l gòzzo.  
 Chi pretende più del dovuto va a finire male



## ANTOLOGIA DEL CIBO

Dalla Reggenza di Perugia ai cittadini di Fratta "... Vogliate dar loro (alle truppe di passaggio) ciò di cui abbisognano altrimenti, occorrendo, adopereranno la forza. È un affare della più forte urgenza e darette a questi soldati le solite razioni". Accadeva così che ... il drappello di soldati austriaci con i prigionieri (Cisalpinini) si fermò alla Fratta e consumò, senza pagare, 48 libbre di prosciutto, 3 di salame, 3,50 di formaggio, pane e vino a volontà. Poi fu la volta di un altro gruppo di militari con 154 prigionieri francesi che si comportarono allo stesso modo...  
 Da "Umbertide nel secolo XIX" di Renato Codovini e Roberto Sciarpa

## TRADIZIONI E USANZE

Con la festa dei Santi e la commemorazione dei defunti, ci si avvia lentamente verso la fine dell'autunno, contrassegnato in genere dall'arrivo di aria fresca e frequenti piogge proprio in occasione di queste ricorrenze tanto care alla nostra gente da dedicargli anche dei dolcetti, "le fave dei morti". Ricordano nella forma quelle fave che gli antichi romani usavano come mezzo per comunicare con le anime dei propri defunti. In occasione della vigilia dei Santi si preparavano anche i "maccheroni con le noci", quelli veri fatti in casa senza uova e senza cacao, che ora si mangiano più spesso per la vigilia di Natale.



# NOVEMBRE

- 1 V TUTTI I SANTI
- 2 S COMM. di tutti i fedeli DEFUNTI
- 3 D S. SILVIA
- 4 L S. Carlo Borromeo v.
- 5 M B. Guido Maria Conforti v.
- 6 M S. Leonardo er.
- 7 G S. Villibrordo v.
- 8 V S. Adeodato p.
- 9 S Dedicazione Basilica Lateranense
- 10 D S. LEONE Magno p. dott.
- 11 L S. Martino di Tours v.  
*Castagne e vino nuovo*
- 12 M S. Giosafat v. m.
- 13 M Ss. Florido v. e Amanzio sac.
- 14 G Ss. Nicola Tavelic fr. e C. mm.
- 15 V S. Alberto Magno v. dott.
- 16 S S. Margherita reg. ved.
- 17 D S. ELISABETTA d'Ungheria  
*patrona O.F.S.*
- 18 L S. Oddone ab.
- 19 M S. Matilde
- 20 M S. Cipriano ab.
- 21 G Presentazione B.V. M. al Tempio
- 22 V S. Cecilia vr. m.  
*Sveglia della banda*
- 23 S S. Clemente I p. m.
- 24 D CRISTO RE
- 25 L S. Caterina di Alessandria vr. m.
- 26 M S. Leonardo fr.
- 27 M S. Virgilio v.
- 28 G S. Giacomo della Marca fr.
- 29 V Tutti i Santi Francescani
- 30 S S. Andrea ap.



1° novembre - sorge ore 6.44 - tramonta ore 17.00  
 15 novembre - sorge ore 7.02 - tramonta ore 16.45

L'ultime foglie cadono e la bruna  
 campagna tace ne la sua tristezza:  
 quasi marea, sul pian, vaga s'aduna  
 la nebbia grigia ne la sua gravezza.

## SUI BANCHI DEL MERCATO

Un altro anno sta per concludersi e l'avvicinarsi del Santo Natale ci riporta a tradizioni e consuetudini che non vorremmo scomparissero. Anche i banchi del mercato, però, più numerosi e ricchi di un tempo, ci confermano che non potremo tornare indietro e che certe consuetudini alimentari finiranno prima o poi per scomparire. Delizie gastronomiche come "la parmigiana di gobbi" meritano ancora di primeggiare sulla nostra tavola natalizia, assieme a tanti piatti tradizionali. ...Teniamo duro perciò, affinché le ricette della nostra cultura gastronomica vengano salvaguardate alla pari di qualsiasi opera d'arte.



## DAGLI STATUTI DI FRATTA

DE LI TAVERNARI VENDENTI  
VINO AD MENUATO

"Statuimo et ordinamo che li tavernare et vendente vino ad menuto vendendo debbino tenere in li banchi o vero tavole loro le misure giuste et bollate cum lo sengno de quillo tale che e sopra de cio e taccio deputato cio e peticto: mezzo petitto: fogletta: et mezza fogletta cum li qualio vasa ed misure debbia mesurare el vino el quale vendara secondo la dimanda di colui che conparare volesse...". E per evitare fraintendimenti specifica che "...debbino darle piene et mettendole et voidandole in altri vasi o misure le debbino del tutto evacuare o bero voitare si che fraude connectare non possino: ...et si alcuno tavernaio comettesse fraude in vendere uno vino per uno altro o veramente che mettesse alcuna quantita de acqua cachi in pena de quaranta soldi de dinari ... et per reverentia del divino officio volemo che alcuno tavernaro in tutte le Passche solenne; in tutte le domeniche: in le feste de santa Maria dei mesi de marzo e d'agosto Et el venardi sancto in anci che se celebri la messa in sancto Francesco non possino ne debbino vendere alcuna quantita de vino ad alcuna persona salvo per infermi...".

# LA RICETTA DEL MESE

Carla Ducci Galmacci

## I "CAPELETTI" DI NATALE

Una volta si mangiavano solo per Natale, l'aroma delle carni speziate invadeva tutta la casa nei giorni precedenti il Grande Evento ed elettrizzava sia i grandi che i piccoli in una desiderata attesa.

*200 grammi di carne di maiale, 200 gr di carne di vitello, 1 petto di tacchino, olio, cipolla, sedano, carota, noce moscata, limone, sale, 4 uova, farina, parmigiano, brodo di cappone*

Accaldellare in un tegame largo l'olio con la cipolla, il sedano e la carota tagliati a dadini. Aggiungere carne di vitella, tacchino e maiale. Cuocere, togliere dal fuoco e macinare, aggiungere il parmigiano grattugiato e una grattatina di noce moscata, di buccia di limone e sale. Amalgamare il tutto; intanto preparare la sfoglia (farina, uova, sale). La pasta deve risultare molto morbida, stenderla fina fina e tagliare a cerchiotti con un bicchierino capovolto. Sui dischetti mettere il ripieno e chiuderli a forma di piccolo cappello. Lasciarli su una spianatoia coprendoli con larghi fogli di carta bianca. Cuocerli il giorno di Natale nel brodo di cappone bollente.

Quanta nostalgia in questa ricetta di famiglia tratta dalla bella raccolta "La cucina della memoria" che Carla Ducci Galmacci ha regalato a parenti e amici alcuni anni fa. Quanta verità si cela dietro quel "una volta si mangiavano solo per Natale...", frase d'esordio che ci invita a riflettere come in questi ultimi anni sia cambiato il nostro rapporto con il cibo.



Castello di Serra Partucci

## DIETRO I FORNELLI

Le Balille

Quella delle Balille è stata una delle ultime osterie umbertidesi, rimasta aperta fino al tramonto degli anni Cinquanta. Era gestita dalle sorelle Moriconi, tra le quali la Crispina. Assieme alla Marianna, l'Angelina e la Gigina si occupava della miscita di vino, birra, spuma e gazosa e della cucina. Le osterie di allora servivano anche piccoli pasti. L'osteria delle Balille era particolarmente affollata nei giorni di mercato o di fiera, soprattutto il mercoledì. Quando nella piazza delle Erbe e nei vicoli vicini si diffondeva lo stuzzicante profumo delle frittute preparate col pesce di mare portato da Gasparone, pesciaròlo di Fano.



## COSE DI CASA NOSTRA

### LE GIUSTIFICAZIONI

Decenni fa, la politica cominciava ad insinuarsi nelle famiglie coinvolgendo anche le donne di casa. Ad alcune di queste fu chiesto di motivare per iscritto la loro assenza ad una riunione andata deserta, nei giorni prossimi al Natale, sulla "fame nel mondo". Gran parte delle donne pur consapevoli dell'importanza del mancato evento non trovò di meglio che giustificarsi scrivendo "Ero a casa a fa' i capeletti. ...Ero a casa a fa' i capeletti. ...Ero a casa a fa' i capeletti".

## I MESTIERI DEL CIBO

### LE BOTÉGHE

Bani, Bucitino, Schiupitino, Cuduvini, la Santamadre, Corradi poi Pedana, la Peppa de Ragnino, Angiulino Marsigliotti, la Ida de Venanzio (poi Valentino), raccoglievano la clientela di una Umbertide ancora stretta attorno al centro storico. L'Anna de Migliorati, i Conti e Peppoletta erano ai margini dell'abitato. Piccole "botéghe" con scaffali color verderame, la rossa affettatrice Berkel, la bilancia in ottone e il barattolo con le "rigulizie" per far star buoni i "fióli"... nell'aria un misto di odori contrastanti di pane caldo, saracche, salami, mortadelle, formaggi e così via.



## MAGNÀ A LA FRATTEGIANA



### MACCHERONI CU' LE NOCI

(Carolina de Semonella)

I maccheroni co' le noci se preparano pe' la Festa dei Santi e dei Morti e 'l giorno de la vigilia de Natale. Se fa n'impasto solo co l'acqua e la farina, se stende ta la spianatòra e se taglia larga 'n dito. Mentre s'asciuga se aprono e se tritano le noci e se mischiòno co ' lu zucchero, 'l pan grattato e 'na spolverata de cannella. Se còce la pasta, se scòla e se mette ta 'n piatto a strati co' l'intriso, se ricopre co n'altro po' de zucchero e de noci e se magnà quand'è freddo.

## RISTULZINI 'NTORNO AL FÓCO



### LE SPÓSE

I giovani li conoscono come "pop corn", dimenticando che durante l'inverno i loro nonni preparavano le "spóse" ogni sera, tra una chiacchiera e l'altra, attorno al camino. Si metteva una padella sul fuoco con una manciata di granturco dagli acini appuntiti e quando lo schioppettio sotto il coperchio finiva, si dividevano le candide e stuzzicanti "spóse" con una spruzzata di sale.

## GLI ODORI

SEDANO  
(*Apium g.*)



Il sedano o sellero come viene comunemente chiamato nel nostro dialetto, trova posto sia nei classici sughi e brodi di carne, sia come ingrediente di salse di pomodoro, minestrone di verdura, insalate miste. Oppure come complemento di baccalà al sugo o cotto alla brace e condito con un filo di buon olio di oliva.

## LE SPEZIE

ZAFFERANO  
(*Crocus s.*)



Pur essendo tornato di moda negli ultimi decenni, è conosciuto da secoli e si coltivava anche nell'antica Fratta, soprattutto per tingere stoffe. Spezia rara e costosa, richiede molto lavoro manuale, serve per aromatizzare e colorare risotti, piatti di carne, verdure.

## LE ERBE BUONE

VITALBA  
(*Clematis v.*)



Del genere delle liane, raggiunge dimensioni notevoli avvolgendosi attorno agli alberi. I suoi germogli, commestibili solo se appena nati e sbollentati, si raccolgono in primavera. Si ripassano in padella con aglio e olio per preparare frittate e sformati di verdure.

## FUNGHI E TARTUFI

TARTUFI



Territorio privilegiato, il nostro, dove il tartufo, nelle varie specie, è molto comune. Dal più umile, ma comunque gustoso "scorzone", all'ottimo tartufo nero; dalla pregiatissima "trifola" (*tuber magnatum*), al più modesto "bianchetto", l'alta Valle del Tevere è il degno scrigno del più prezioso dono della natura.

## PROVERBI E MODI DI DIRE

*Tocca magnà per campà, e no campà per magnà.*  
Bisogna mangiare quel tanto che basta e non vivere solo per mangiare.

*Trippa piena 'n disse mai male.*  
Se vuoi farti un amico, concedigli qualche favore.  
*Vèndise pe' 'n tòzzo de pane*  
Tradire la fiducia degli amici per poco.

*Viva la còca, viva la ciccia, viva la sposa e chi la struppiccia.*

Motto scherzoso, usato durante i pranzi di nozze.



## ANTOLOGIA DEL CIBO

"Molto prima che il sole raggiungesse lo zenit siamo arrivati nella piccola città di Fratta, dove ci siamo fermati sia per conoscerla, sia per ritrarre alcuni scorci del paesaggio. Appena fuori dell'abitato scoprimmo una piccola e graziosa locanda che lasciava bene sperare per un soggiorno tranquillo e pulito. Allorché chiedemmo qualcosa per ristorarci, ci fu subito apparecchiata una tavola abbondante se non addirittura sontuosa; il nostro pasto infatti comprendeva tra molte prelibatezze anche il lusso del caviale in aggiunta ai tanti antipastini che per tradizione fanno parte di un pranzo all'italiana".

(Da "The pilgrimage of the Tiber" William Davies - London 1873. Da "La Valtiberina - Viaggiatori stranieri fra il XIX e il XX secolo a cura di Attilio Brilli - Banca Etruria 2008)

## TRADIZIONI E USANZE

Quando lo spirito religioso della gente non era stato sopraffatto dalle insulse e spietate leggi di mercato, l'inizio di dicembre coincideva con l'accensione dei fuochi sulle colline che circondano la Fratta, per ricordare il passaggio della Santa Casa di Loreto e la festa dell'Immacolata Concezione. Poco altro è rimasto e tra questi i "capeletti", che preparati ancora amorevolmente in casa e serviti caldissimi nel ricco brodo di cottura, resistono assieme ai classici ed insostituibili "crostini coi fegatini di pollo" ed alla "parmigiana di gobbi" ... che ormai appartengono di diritto alla nostra tradizione gastronomica.



## DICEMBRE

- 1 D S. ELIGIO v.
- 2 L S. Bibiana m.
- 3 M S. Francesco Saverio sac.
- 4 M S. Barbara vr. m.
- 5 G S. Saba ab.
- 6 V S. Nicola v.
- 7 S S. Ambrogio v. dott.
- 8 D IMMACOLATA  
CONCEZIONE B.V.M.
- 9 L S. Siro v. m.
- 10 M B. Vergine Maria di Loreto  
*Festa degli aviatori*
- 11 M S. Damaso I p.
- 12 G B.V. di Guadalupe
- 13 V S. Lucia vr. m.  
*Giornata del non vedente*
- 14 S S. Giovanni della Croce dott.
- 15 D S. PAOLA di ROSA vr.
- 16 L S. Adelaide imp.
- 17 M S. Begga ved.
- 18 M S. Graziano v. di Tours
- 19 G S. Anastasio I p.
- 20 V S. Domenico di Silos ab.
- 21 S S. Pietro Canisio dott.  
*Benvenuto Inverno!*
- 22 D S. FRANCESCA Cabrini vr.
- 23 L S. Ivo di Chartres v.
- 24 M S. Paola Elisabetta Cerioli ved.
- 25 M NATALE DI GESÙ *Buon Natale*
- 26 G S. STEFANO diac. primo martire
- 27 V S. Giovanni ap. ev.
- 28 S Ss. Innocenti mm.
- 29 D SANTA FAMIGLIA di Nazareth
- 30 L S. Ruggiero v.
- 31 M S. Silvestro p.  
*Buona fine e buon principio!*



1° dicembre - sorge ore 7.20 - tramonta ore 16.35  
15 dicembre - sorge ore 7.33 - tramonta ore 16.34

*Scendon le prime nevi d'Appennino  
a ricoprir le valli di candore;  
ma fuma ne le veglie ogni camino  
e Natale già esulta in ogni core.*

# Parole tra i fornelli

## In cucina, in cantina e nella dispensa



- Acetello** Bevanda dissetante con aceto e acqua
- Animelle** Ghiandole del timo di suini, ovini e bovini
- Arvòtolo** Frittella di farina, acqua e sale
- Baraccola** Taglio di carne bovina
- Barbozzo** Guanciale di maiale. Anche gota
- Bàscola** Grande bilancia a ponte per sacchi
- Battilarda** Tagliere di legno con manico
- Battùto** Condimento di lardo tritato assieme agli odori
- Bavaróla** Bavaglino per bambini
- Bico** Piccola forma di pasta preparata per i bambini
- Bigónzo** Recipiente da cantina in doghe di legno
- Bisciga** Vescica. Si usava per conservare lo strutto
- Bocàle** Recipiente per servire il vino in tavola
- Boccióne** Bottiglia di vino da due litri
- Boconòtto** Pasta secca a tubetto, rigata all'esterno
- Bricco** Recipiente per preparare caffè e orzo
- Bròcca** Recipiente per l'acqua in terracotta
- Bruscatèlla** Pane tostato con olio, aglio e sale



- Caldàro** Recipiente in rame per riscaldare l'acqua
- Canèstra** Canestro in vimini per trasportare il cibo
- Capistio** Tavola per il pane da cuocere al forno
- Capofóco** Alare del camino
- Castagnóla** Dolce tipico di carnevale. Strúfolo.
- Catinèllo** Mortaio in legno o pietra per tritare il sale
- Cazzimpèrio** Pinzimonio. Salsa di olio, sale e pepe
- Centopèlle** Ingrediente della Trippa al sugo
- Ceppètto** Mobile con battilarda, cassetto e sportello
- Cerasólo** Vino di uve bianche e rosse
- Cerquóno** Si dice di vino cattivo o mal conservato
- Cicàtto** Piccola porzione di carne o lardo
- Ciriglio** Parte grassa dell'intestino tenue dei suini
- Coroja** Panno per trasportare canestre sulla testa



- Cotica** Cotenna di suino, ingrediente di ricette tipiche
- Cotóro** Legume tenero di facile cottura
- Cremor tartaro** Lievito ricavato dal "taso" delle botti
- Cundito** Sugo per pastasciutte ed altre ricette
- Èsse** Dolce tradizionale aromatizzato con anice
- Fèccia** Deposito melmoso del fondo delle botti
- Fila** Pagnotta di pane di circa 1 kg
- Fischione** Tipo di pasta rigata



- Foratina** Scolarba in terracotta o metallo
- Frappa** Dolce di carnevale servito con il miele
- Fuscella** Cavapasta in vimini o filo metallico
- Ghióttà** Recipiente per la cottura in forno
- Giumélla** Quantità contenuta tra due mani unite
- Gràncio** Grandchìo di acqua dolce presente nei fiumi
- Gràscia** Grasso suino usato per ungere scarponi
- Gratèlla** Griglia per la cottura sopra la brace
- Grattacàscia** Grattugia per formaggio in legno
- Maccaróni** Pasta fatta a mano. Tagliatelle
- Macinino** Utensile in legno per macinare orzo e caffè
- Manarétta** Piccola mannaia per preparare il battuto
- Manière** Bevanda ottenuta spremendo la feccia
- Màttra** Madia, mobile usato per preparare il pane



- Mattróne** Mobile per la conservazione della farina
- Mazzafégato** Salsiccia di fegato e carne suina
- Mettitutto** Armadio da cucina per stoviglie e posate
- Misticànza** Insalata mista di campo o di orto
- Mòglie** Utensile di metallo per camino
- Mongàna** Vitella da latte inferiore ad un anno di età
- Moscaróla** Rete di protezione contro gli insetti
- Musciarèlla** Castagna essiccata
- Orgnóne** Rognone. Rene del maiale o di altri animali
- Óvo ritto** Uovo alla cocque, gradito a molti bambini
- Panàro** Disco di terra refrattaria per cuocere la torta
- Petturina** Baccalà, da ammollare prima della cottura
- Piattàra** Rastrelliera in legno per utensili da cucina
- Piadinètta** Forma in legno usata per la torta bianca
- Pignàtta** Tegame in terracotta, per cuocere legumi
- Pillòtto** Metodo usato per insaporire le carni arrosto
- Ramaiólo** Utensile usato per travasare liquidi
- Ramina** Teglia di rame da forno a bordi alti
- Rasagnólo** Matterello usato per stendere la pasta
- Rasina** Utensile in ferro per pulire la spianatura
- Salàta** Carni suine sottoposte alla concia
- Salaróla** Armadietto per conservare il sale
- Salina** Sale fino da cucina



- Saràcca** Salacca. Pesce di mare salato ed essiccato
- Sbarà** Togliere gli intestini prima della cottura
- Scancia** Rastrelliera per tegami e coperchi
- Scannàtura** Sangue di oca cotto con olio e cipolla
- Schiacciàta** Pizza rustica con cipolla e rosmarino
- Schiàntolo** Rametto di un grappolo d'uva
- Schiumaróla** Mestolo forato per scolare la frittura
- Sciacquatóro** Lavandino in marmo o graniglia
- Scòcchia** Mescola in legno per farina o frumento



- Scolarba** Recipiente forato in terracotta o metallo
- Scopètta** Fascio di saggina usato per pulire la madia
- Scumpizzino** Pattumiera in legno con manico
- Sdigionèllo** Colazione consumata prima del lavoro
- Sedióne** Seggiolone per bambini
- Spèccia** Spicchio di aglio
- Spuntatùre** Costole di maiale cotte alla brace
- Stàccia** Setaccio. Utensile in rete e legno
- Stadèra** Bilancia con ganci e un braccio graduato
- Stufaróla** Tegame per cucinare carni in umido
- Tagliulini** Taglierini. Pasta fatta in casa per minestre
- Tarina** Zuppiera in terracotta, porcellana o alluminio
- Tàsò** Tartaro. Deposito vetroso del fondo delle botti
- Téggghia** Teglia per la cottura in forno di arrosti
- Testicióla** Testina di agnello preparata sul tegame

- Tirabusò** Dal francese tire bouchon. Cavatappi
- Tostaorzo** Recipiente in metallo per tostare l'orzo
- Treppiedi** Utensile per poggiare i tegami sul fuoco
- Treccióla** Intestino digiuno di ovino intrecciato
- Trottoro** Grosso imbuto per travasare i liquidi
- Turciglione** Dolce tipico umbro a forma di serpente
- Zinàle** Grembiule della donna di casa

## Nell'orto, nell'aria e nel frutteto



- Anitra** Anatra. Tipico animale delle nostre aie
- Bacèllo** Involucro esterno dei legumi
- Basilico** Erba aromatica per insalate e sughi
- Billo** Tacchino. Animale da cortile molto comune
- Bùzzo** Arnia per api e recipiente per cereali o liquidi
- Camèttole** Broccoli di rapa colti prima della fioritura
- Cécere** Cicerchie, tipico legume da zuppe
- Cicio** Cece. Legume usato per zuppe e minestre
- Cuniglio** Coniglio. Comune animale da cortile
- Erbètta** Prezemolo. Odore indispensabile in cucina
- Fagióli** Il legume più popolare ed apprezzato
- Ficàra** Pianta del fico. Immancabile in orti e frutteti
- Finocchietto** Pianta spontanea utilizzata in cucina
- Finocchio** Si consuma in insalata o in pinzimonio
- Góbbo** Cardo. Ottimo preparato in parmigiana
- Lauro** Alloro. Pianta aromatica ottima per carni suine
- Maggiuràna** Maggiorana. Odore per sughi e salse
- Màndoli** Frutto del mandorlo, usato per dolci
- Mela cotogna** Coltivata per ricavarne marmellate



- Melanzane** Ortaggio molto usato in cucina
- Melo** Si conservava in soffitta per l'inverno
- Mentuccia** Pianta aromatica ottima per cacciagione
- Meràngola** Arancia. Dono di Natale di una volta
- Misticànza** Insalata mista da orto e da campo
- Patata** Presidio della cucina povera di un tempo
- Pere** Quelle da inverno maturavano in soffitta
- Ocaróne** Aggressivo maschio dell'oca
- Palatàra** Erba usata per lavare le bottiglie



- Peperone** Ortaggio molto più usato di un tempo
- Pesca** Quella di Montecorona era tra le più famose
- Pracètta** Piccola porzione del terreno degli orti
- Pumidóri** Ortaggio indispensabile fresco o cotto
- Salvia** Odore tra più apprezzati in cucina
- Scosciamònica** Varietà di prugna molto nota
- Sèllero** Sedano. Insostituibile per sughi e salse
- Spadóna** Cicoria da orto a foglia lunga
- Spiccialòsso** Varietà di susine e pesche
- Súccina** Susina era i frutti più popolari di una volta
- Trismarino** Rosmarino, odore per arrosti e zuppe

## Nei campi, nei boschi e nei fiumi



- Anguilla** Apprezzato pesce di fiume e di lago
- Barba del becco** Erba di campo usata nelle insalate
- Barzo** Barbo. Pesce tipico del fiume Tevere
- Caccialépre** Erba di campo da insalate
- Canajóla** Uva e vino dal gusto dolce e profumato
- Carpa** Il pesce più ambito dai pescatori del Tevere
- Centonnèrbe** Gustosa erba di campo per insalate
- Cinghiale** Il più grande mammifero dei nostri boschi
- Erba brúscia** Borrachine. Erba di campo per insalate
- Giranzólo** Cicoria. Erba di campo per insalate
- Grespigno** Erba di campo per insalate
- Grùgno** Erba di campo per insalate
- Lasca** Pesce molto comune nel Tevere ed affluenti
- Lellaróne** Corbezzolo. Pianta con frutti commestibili
- Lùppolo** I suoi germogli sono ottimi nelle frittate
- Mora** Dolce e gustoso frutto di rovo o di gelso
- Moscatèllo** Varietà pregiata di uva da vino
- Nòccola** Frutto del nocciolo
- Pappàta** Germogli di papavero. Insalata di campo
- Pastorése** Varietà di castagne dei nostri boschi



- Pecurina** Varietà di uva con acini piccoli e dolci
- Pimpinèlla** Profumata erba di campo per insalate
- Piscacàne** Popolare erba di campo da insalate
- Porcàcchia** Erba infestante ottima per insalate
- Radicchio** Nome di molte varietà di erbe da insalata
- Ragaciólo** Erba di campo per insalate
- Rapastèllo** Erba di campo da cuocere
- Raponzolo** Erba di campo per insalate
- Riccio** Porcospino. Piccolo mammifero con aculei
- Rovèlla** Piccolo pesce di acqua dolce
- Rùgola** Ruchetta. Erba di campo dal gusto piccante
- Sambuco** I suoi fiori si mangiano fritti in olio
- Scapurnicchio** Frutto a bacca rossa di rosa canina
- Spàrnicio** Asparagio selvatico ottimo per frittate



- Sorbastrèllo** Frutti mangerecci di sorbastro
- Sorbe** Frutti del sorbo maturavano sotto la paglia
- Tintarólo** Varietà di uva usata per colorare il vino
- Verdóne** Varietà di uva, un tempo molto usata
- Vitalba** I germogli giovani sono ottimi per le frittate
- Zinèpro** Le bacche si usano in cucina e liquoreria



# La tavola dei giorni di festa



Giunti alla fine di questo lavoro, particolarmente impegnativo e speriamo utile per la conoscenza delle nostre usanze, ci sembrava giusto dedicare l'ultima pagina di copertina ad un'immagine che concludesse degnamente la lunga strada percorsa all'interno, parlando della nostra cucina, ricordando alcune figure del passato, sorridendo alla lettura di aneddoti, proverbi, usanze ormai dimenticate e riportando alla mente del lettore alcune ricette tradizionali umbertidesi, alcune delle quali scomparse o cadute nel dimenticatoio.

La tavola riccamente imbandita alla quale voi, cari e fedeli amici del Calendario di Umbertide siete tutti invitati, vuol essere un compendio delle gustose prelibatezze della nostra cucina che, per quanto non abbia una storia importante alle spalle, merita di essere riscoperta ed apprezzata. Ringraziamo i cari e fedeli amici del Calendario che hanno avuto la bontà e la pazienza di seguirci in questi ventuno anni, dedicando a loro ed alle loro famiglie un brindisi virtuale che segni l'inizio di un felice e propizio 2013.