

Gastronomia

LA CIARAMICOLA



Ingredienti

450 gr. Farina
120 gr. Burro
200 gr. Zucchero
2 uova
30 gr. Alchermes
1 limone
1 cartina di lievito in polvere per dose da ½ kg.
2 chiare d'uovo
150 gr. Confettini colorati
50 gr. Zucchero a velo



Preparazione

Ponete la farina a fontana sulla spianatoia e nel vuoto mettete le uova, il burro, lo zucchero, la buccia grattugiata, limone e il liquore. Impastate tutto e lavorate la pasta per qualche minuto, infine aggiungete il lievito setacciato, arrotolate la pasta sul tavolo leggermente infarinato e dividetela in due parti; una parte ponetela a ciambella in una tortiera bene imburata, l'altra parte dividetela ancora in due e ponetela incrociando i due pezzi al centro della ciambella. Passate la tortiera in forno caldo per circa mezz'ora. Avrete intanto montate le chiare insieme allo zucchero a velo, e appena toglierete la ciaramicola dal forno, per mezzo di un pennello spalmate la meringa su tutta la superficie, seminateci i confettini, fate freddare lievemente il forno, passate di nuovo la ciaramicola nel forno per far asciugare la chiara d'uovo.

Storia: Tipico dolce perugino, consumato preferibilmente per le feste pasquali, è, in un certo senso, l'interpretazione della città. Infatti, i cinque rioni perugini sono raffigurati dalle cinque montagnole che ne coronano una sesta, che rappresenta la Piazza Grande, sulla quale svetta la fontana Maggiore, simbolo della città. Anche i colori che compaiono sul dolce si riferiscono ai rioni e allo stemma di Perugia: rossa all'interno (come il rione di Porta Sant'Angelo, dalla cui porta entrava la legna per i fuochi); bianco all'esterno (come il rione di Porta Sole, dove l'astro si specchiava tra i marmi e i travertini della Terra Vecchia); coperta ed impreziosita di piccole gemme (confettini) blu (come il rione di Porta Susanna, la cui porta conduce all'azzurro del lago perugino lungo la Via Trasimena), gialle (come il rione di Porta S. Pietro, dalla cui porta entrava il biondo grano alimento principe di tutte le tavole), verdi (come il rione di Porta Eburnea, teso verso i boschi e le vigne che colmavano la valle ad essa prospiciente) e rosse (vedi sopra).

IL TORCOLO



Ingredienti

500 gr. farina
1/2 litro latte
150 gr. zucchero
100 gr. burro
3 Uova
Buccia di limone grattugiata
50 gr. canditi
1 bustina di lievito



Preparazione

Impastare bene, farina, latte, zucchero, burro, 3 tuorli, buccia di limone, e canditi. Amalgamare tutto bene. Aggiungere i 3 albumi delle uova montati a neve e il lievito. Versare l'impasto in uno stampo col foro al centro. Cuocere nel forno ben caldo 180°C per circa 40 minuti.

PINOCCATA



Ingredienti

gr. 500 di zucchero semolato
gr. 300 di pinoli
gr. 150 di acqua
gr. 100 di cacao (facoltativo)
Una ventina di ostie



Preparazione

Asciugate in forno tiepido i pinoli, senza farli colorire. In una casseruola, con l'acqua, mettere lo zucchero e fatelo sciogliere a fuoco medio. Quando immergendo uno stecchino, si formeranno dei fili, togliete il recipiente dal fuoco, mettete i pinoli e rimescolate in fretta finché il composto sarà biancastro, senza rassodarli molto. Distribuitene metà sulle ostie e, l'altra metà, aggiungete il cacao, passato in un colino, ed eventualmente uno o due cucchiaini d'acqua. Mettete anche questo nelle ostie. Quando le pinoccate saranno fredde, ritagliate i pezzetti d'ostia eccedenti. Serviteli. Si possono incartare a due a due, come si usa in una famosa pasticceria di Perugia, dove la profumano anche al limone e all'arancia.

IL TORCIGLIONE



Ingredienti

500 gr. mandorle dolci
30 gr. mandorle amare
400 gr. zucchero (possibilmente zollette)
100 gr. zucchero vanigliato
80 gr. fecola o farina
100 gr. pinoli
50 gr. ciliegie candite
3 chiare d'uovo



Preparazione

Immergete le mandorle nell'acqua bollente, fate alzare il bollore, scolate le mandorle, sbucciatele, passatele in forno lievemente caldo per farle asciugare.

Pestate le mandorle nel mortaio insieme allo zucchero o macinate solo le mandorle con la macchinetta trita-tutto; ponete il macinato sulla spianatoia, aggiungete la farina, la buccia grattugiata del limone, lo zucchero e impastate tutto con 2 chiare d'uovo lievemente battute; lavorate la pasta per brevissimo tempo, arrotolatela e formate un rotolo lungo 25 cm., assottigiatelo da un'estremità e dall'altra arrotolandolo in maniera da sembrare una testa di una serpe.

Foderate con le ostie una placca da pasticceria, poneteci sopra il rotolo di pasta che attorciglierete su se stesso. Poiché la pasta cocendosi tende ad espandersi, lasciate tra una spirale e l'altra un discreto spazio. Battete lievemente la chiara d'uovo che vi è rimasta e con un pennello spalmatela sopra il torciglione. Infilate su tutto il corpo i pinoli lasciandone fuori la metà ed intercalateli con le ciliegie; al posto degli occhi incastonate un chicco di caffè; con un coltello poi incidete la pasta al posto della bocca ed infilateci una ciliegina. Passate la placca in forno a calore moderatissimo per circa $\frac{3}{4}$ d'ora.

LA TORTA DI PASQUA COL FORMAGGIO



Ingredienti

1 Kg. Farina
10 uova
100 gr. parmigiano grattugiato
100 gr. parmigiano a pezzetti (TOCCHI DE
PARMIGIANO)
100 gr. di auricchio a pezzetti
100 gr. groviera a pezzetti
100 gr. pecorino grattugiato
200 gr. burro
100 gr. strutto
5-6 cucchiaini di olio di semi
Sale & Pepe
5 pz (cubetti) lievito di birra
1 bicchiere di latte
Essenziale: 1 piattone di plastica o vetro per
contenere l'impasto, 1 o più stampi da forno
(pentolone).



Preparazione

Scenario 1

Rompere le uova nel piattone e aggiungere il sale.
Aggiungere Olio di Semi e poco Pepe. Sbatacchiare
ben bene. Aggiungere i pezzi di formaggio ed i
formaggi grattugiati. Amalgamare bene.

Scenario 2

Importante: Sciogliere il lievito nell'acqua TIEPIDA.
Sciogliere anche il burro e fonderlo al latte. Fare una
fontanella di Farina. Mettere al centro lo strutto, il
burro e latte intiepiditi, insieme al lievito sciolto.
Mischiare il tutto ed aggiungere le Uova (Scenario 1).
Maneggiare TANTO fino ad ottenere un impasto
ABBASTANZA MORBIDO, quindi aggiungere Farina,
se necessario, per mantenere una certa
consistenza. Ungere gli Stampi (Pentoloni o Teglie)
molto bene con lo strutto. Inserire il PASTONE
ottenuto negli stampi riempiendoli a metà. Mettere a
lievitare in un posto caldo e chiuso (senza correnti
d'aria né luce). Lasciar lievitare per 2 ore e 1/2 - 3 ore
circa e scaldare nel frattempo il forno a 180°.
Cuocere in forno per 40 - 60 minuti (dipende dalle
dimensioni dello stampo) SENZA APRIRE IL FORNO.
La cottura può ritenersi (d'esperienza) ultimata
quando il colore della TORTA è dorato.

MACCHERONI DOLCI



Ingredienti

Tagliatelle fatte in casa
50 gr. di gherigli di noce
50 gr. di pangrattato
40 gr. di cacao dolce in polvere
2 cucchiaini di miele - sale



Preparazione

Tritate le noci e lavoratele insieme al pangrattato, al cacao e al miele, sciolto a bagnomaria. Lessate le tagliatelle in abbondante acqua salata e scolatele bene. Conditele con il composto ma lasciatele riposare prima di servirle in tavola.

Curiosità: in quasi tutta l'Umbria è il tipico piatto della Vigilia di Natale e della vigilia di Pasqua ma, esistono diverse varianti, secondo la zona. Le tagliatelle dovevano essere senza uovo, proprio per rispettare la vigilia. Si potevano preparare in casa oppure si compravano, perché anche questo era un segno di festa. Nel territorio del Tuderte si usa mettere, nel condimento, anche l'alchermes.

STRUFOLI



Ingredienti

300 gr. farina
3 Uova
2 cucchiaini di zucchero
2 cucchiaini d'olio
5 cucchiaini di liquore
Buccia di 1 limone
1 litro d'olio per friggere
Miele



Preparazione

Disporre la farina a fontana e porre al centro uova, limone, zucchero, olio e liquore. Manipolare a lungo il composto fino ad ottenere una pasta omogenea. Lasciare riposare per circa un'ora. Scaldare in una padella l'olio. Quando è quasi bollente versarvi a cucchiaini, ben divisi uno dall'altro, l'impasto. Mantenere il fuoco a fiamma moderata, mai la piena ebollizione. Gli strufoli gonfieranno lentamente ed andranno estratti quando avranno raggiunto un bel colore dorato. Scolarli bene e porli in un piatto per poi versarvi sopra il miele.

FRAPPE



Ingredienti

500 gr. farina
2 tuorli d'uovo
1 uovo
30 gr. di strutto
1 cucchiaino di zucchero
Sale un pizzico
Vino bianco
Olio o strutto per friggere
Zucchero a velo



Preparazione

Disponete sul tavolo da cucina a mo' di fontana la farina, create una cavità nel mezzo e mettete lo strutto, i tuorli d'uovo, l'uovo intero, lo zucchero, il sale e il vino bianco, lavorate a mo' di pasta all'uovo. In caso fosse necessario potrete aggiungere qualche cucchiaino di latte, poi coprite la pasta con un canovaccio e lasciatela a riposo per un'ora circa. Poi sulla tavola leggermente infarinata, stendete la pasta con uno spessore molto sottile, con l'aiuto di un coltello o di una rotella seghettata, create delle striscioline di pasta, da modellare a piacere, piccoli, grandi, corti, lunghi, a forma di nodo. Friggete le frappe poco alla volta in abbondante strutto o olio bollente. Scolatele non appena saranno dorate e mettetele su carta assorbente da cucina, spolverizzatele con zucchero a velo e servitele sia calde che fredde secondo i gusti.

ARVOLTOLI



Ingredienti

La pasta del pane lievitata olio da friggere



Preparazione

Sono fatti con la pasta del pane lievitata poi schiacciata con le mani e divisa in pallottole che diventeranno lavorandoli, sempre con le mani, tante piccole pizzette tonde che si getteranno nell'olio extravergine d'oliva ben bollente, per essere fritte. Durante la frittura si bucano con la forchetta. Tolti dall'olio si lasciano scolare sulla carta assorbente e si condiscono con sale o zucchero secondo i gusti: per esempio quelli con il sale sono perfetti con il prosciutto.

CASTAGNOLE



Ingredienti

400 gr. farina
2 uova
50 gr. di zucchero
80 gr. di burro
Latte
Sale un pizzico
1 limone
1 bustina di lievito



Preparazione

Montare a bianco il burro ammorbidito con lo zucchero, aggiungere le uova (intere, rosso più bianco), un pizzico di sale, la buccia grattugiata del limone e il succo, e la farina mescolata al lievito. Regolare con il latte fino ad avere un impasto di consistenza giusta per poterlo lavorare. Quindi ricavate dei "salsicciotti" del diametro di 1 cm circa e tagliateli a pezzetti; arrotolatene uno ad uno in modo da formare tante palline della dimensione di una noce.

Friggete le castagnole in abbondante olio bollente fino a completa doratura; prelevatele con una schiumarola, passatele nella carta assorbente. Una volta fredde, spolverizzate le castagnole zucchero a velo.

SCHIACCIATA



Ingredienti

350 gr. di pasta da pane
7 cucchiaini d'olio d'oliva
1 cucchiaio di strutto
250 gr. di cipolle bianche
Salvia & sale



Preparazione

Lasciate lievitare la pasta e, nel frattempo, spellate e affettate le cipolle, ponendole poi in un colapasta con del sale grosso lasciandole scolare. Ponete l'impasto sulla spianatoia, incorporatevi 3 cucchiaini d'olio e lo strutto. Stendete la pasta in una teglia ben oliata. Distribuite sulla pasta le cipolle, che avrete provveduto a lavare e scolare bene, con la salvia, irrorate con il rimanente olio. Mettete in forno a circa 230 gradi per mezz'ora. Servite la schiacciata calda.

TORTA AL TESTO



Ingredienti

Per l'impasto:

500 gr. di farina bianca
1 cucchiaino raso di sale
1 cucchiaino raso di zucchero
2 cucchiai d'olio d'oliva
250 ml. d'acqua

Per la farcitura:

500 gr. di stracchino molle o crescenza
1 mazzetto di rucola
Pepe a piacere

Attrezzatura per la cottura:

1 "testo" (diametro 28 cm). È un'apposita teglia in ghisa o in pietra utilizzata in Umbria per la cottura di questo impasto. In alternativa si può utilizzare qualsiasi padella di ferro o in materiale antiaderente.



Preparazione

Setacciare la farina in una terrina larga. Aggiungere il sale, lo zucchero, il lievito setacciato e mescolato bene. Unire l'olio, l'acqua ed amalgamare il tutto con una forchetta. Lavorare velocemente il tutto con le mani, fino ad ottenere un impasto ben amalgamato, quindi dividerlo in due panetti uguali. Scaldare il testo sul fuoco o sul fornello a gas: il testo avrà raggiunto la giusta temperatura quando, versandovi un pizzico di farina, questa tosterà senza annerire. Con il mattarello stendere il primo panetto in un disco del diametro di 28 cm circa e alto 1/2 cm, porlo sul testo, bucherellarlo con i rebbi di una forchetta e cuocerlo per 20 minuti circa a fuoco lento, girandolo ogni tanto. Procedere col secondo panetto seguendo le stesse modalità. Tagliare le due "torte al testo" così preparate in due strati, farcirle con il formaggio e la rucola precedentemente lavata, asciugata e spezzettata, quindi cospargere a piacere un po' di pepe sopra la rucola. Tagliare le torte al testo a spicchi e servirle calde.

SALAME DEL RE



Ingredienti

Per il salame:

300 gr. di farina

300 gr. di zucchero

6 tuorli

Il succo e la scorza di 1/2 limone

1 bustina di lievito in polvere

Per il ripieno:

200 gr. di alchermes

150 gr. di cacao amaro

1/2 bicchiere di latte

4 uova di crema pasticcera



Preparazione

Sbattere i tuorli assieme allo zucchero, unire la farina, il succo e la scorza del limone e lavorare bene insieme. Unire il lievito, ungere una placca lunga e stretta e versarvi il composto in uno strato di 1/2 centimetro. Cuocere per pochi minuti in forno caldo a 180° e togliere dalla placca, aiutandosi con un panno bagnato e strizzato. Bagnare con alchermes e spalmare sopra uno strato di cioccolato sciolto nel latte e uno di crema pasticcera, arrotolandolo in modo da formare una specie di salame piatto. (È un dolce tipico dei battesimi).