

Bagianata di fave

Gilbert

In una padella dorare l'aglio nell'olio. Tolto l'aglio, scottare 100 gr di pancetta tagliata a listellini. Quindi sfumare con 20 ml di vino bianco, per poi aggiungere 1 kg di fave. Se le **fave** sono dure, vanno sbollentate in acqua bollente e sbucciate. Aggiungere un mazzetto di finocchio. Portare a cottura per circa 30 minuti. Se necessario aggiungere del brodo vegetale. Questo piatto, tipico dell'area appenninica umbra, viene portato a chiusura degli antipasti di Pasqua o servito come un buon contorno. Piatto povero ma gustoso.

Minestra povera

Donatella

Preparare il brodo vegetale con cipolla, carota e sedano. Sgusciare le **fave**, lavarle e tuffarle nel brodo bollente. Cuocere per 15 minuti. Una volta cotte, prelevare le fave dal brodo e passarle al passaverdura.

In un'altra casseruola soffriggere nell'olio l'aglio e l'aglione tritati. Versare il composto di fave nella pentola con il soffritto e unire un po' alla volta il brodo. Una volta che la zuppa ha raggiunto l'ebollizione, far cuocere la pasta da minestra. Servire caldo.

Cavolo con le aringhe

Ernesta

Al **cavolo di Costacciaro** condito con le patate lesse, i costacciaroli accompagnano volentieri anche l'aringa. E' molto comune nella zona la vendita delle aringhe salate secche. Per gustarla al meglio mettere a bagno le aringhe in egual parti di acqua e latte. Lasciare macerare per almeno un'ora, un'ora e mezza. Poi cuocerle in acqua bollente per 15-20 minuti. Quando la testa dell'aringa si stacca, è segno che il pesce è cotto. Quindi scolarlo, disliscarlo e condirlo con olio evo. Accompagnare il pesce con le foglie di cavolo lessato.

Zuppa di lenticchie screziate

Letizia

Sciacquare le **lenticchie screziate** sotto l'acqua corrente e metterle in pentola con olio, carota, prezzemolo, aglio e porro. Coprire con acqua fredda. Fare andare la cottura per 8 minuti circa. Aggiungere un pochino di pomodoro (meglio se fresco). Aggiustare di sale e pepe. Servire su pane abbrustolito con un filo di olio evo sopra. Si può gustare anche in estate, fredda.



Erba (cavolo di Costacciaro) con le patate

Ernesta

Pulire le foglie del **cavolo** eliminando il gambo coriaceo. Lessarlo in acqua bollente e sale. Far cuocere prima le foglie più grandi ritagliate in pezzi, poi il cuore che può essere lessato anche intero. Quando anche le foglie più piccole iniziano a cuocere e raggiunto il bollore, aggiungere 3 o 4 patate intere e secondo la grandezza delle patate far cuocere quindici minuti circa. Quindi scolare il tutto e con una forchetta schiacciare le patate. Aggiungere alle patate l'erba cotta e ripassata in padella con olio. Impiattare e servire calda. Accompagnare con salsiccia e crescìa.



Pollo con peperone nostralino

Letizia

Lavare e spezzare il pollo. Metterlo in padella con olio, prezzemolo, timo, scalogno o cipolla. Lasciare rosolare qualche minuto e aggiustare di sale e pepe. Aggiungere un po' di vino bianco e farlo sfumare. Nel frattempo lavare i **peperoni nostralini**, privarli di semi e tagliarli a strisciole. Negli ultimi 10 minuti di cottura aggiungerli al pollo. Terminare la cottura quando la carne è ben cotta. Servire caldo o freddo.

Ricette d'altri tempi

Banca del
Germoplasma

ARPA
umbria
agenzia regionale per la protezione ambientale



Per informazioni sulla Banca del Germoplasma:
mail: r.padula@arpa.umbria.it
tel: 075 51596334

<https://www.arpa.umbria.it/pagine/banca-del-germoplasma>

La cucina tradizionale

Si propongono di seguito i piatti della tradizione regionale che gli agricoltori, collaboratori del progetto Banca del Germoplasma di Arpa Umbria – Collezione Polvese, hanno voluto condividere. Questi piatti rappresentano un'occasione unica per assaporare i sapori autentici della terra umbra, valorizzando le coltivazioni tradizionali e promuovendo la conservazione della biodiversità agricola.

Rapi in torta

Luciana

Scegliere le foglie dei **rapi del Trasimeno** più verdi e tenere, o le cime più interne della pianta. Pulirle accuratamente mettendole a bagno in acqua fredda per almeno 10 minuti. Lavarle sotto l'acqua corrente e scolarle.



Portare a bollore l'acqua in un tegame, quindi immergervi i rapi puliti. Aggiungere un cucchiaino di polvere di bicarbonato, per fare in modo che la verdura si ammorbidisca meglio e rimanga più verde. Far cuocere a fuoco vivo per circa 10 minuti, quindi scolarla e lasciarla raffreddare.

Per utilizzarla come condimento della torta al testo, preparata in precedenza, far saltare i rapi in una padella con un aglio intero, olio evo e qualche cucchiaino di acqua di cottura. Quando l'acqua si è ritirata e la verdura è ben cotta, farcire la torta.

PS: Volendo conservare i rapi cotti, è possibile anche la surgelazione. In questo caso dopo averli lessati raccogliere i rapi in una vaschetta senza o con un poco liquido di cottura. Al momento dello scongelamento, rituffare i rapi in acqua bollente per un paio di minuti. Quindi condirli e gustarli.

Peperoni Farciti

Luciana

Pulire i **peperoni gialli di qui**, spaccarli a metà ed eliminare i semi. In una pentola con acqua leggermente salata, raggiunto il bollore, scottare i peperoni per un paio di minuti, quindi scolarli, immergerli in acqua fredda, scolarli nuovamente e farli asciugare. A parte preparare del pane grattugiato, prezzemolo, aglio, olio evo, sale, pepe, due cucchiaini di passata di pomodoro ed un cucchiaino di aceto. Mescolare il tutto amalgamando con uno o due mestoli di acqua di cottura per ammorbidire il pane. Una volta ottenuto un composto omogeneo, distribuire il pane sulle fette di peperone. Condire con un filo d'olio ed informare in forno già caldo a 180-200°C per 10-20 minuti o comunque fino a quando il pane si è ben rosolato. Lasciare intiepidire per amalgamare i sapori. Servire caldo o freddo.

Minestra di ceci

Marinella

Cuocere i **ceci** freschi in abbondante acqua salata, per circa 60 minuti. A fine cottura frullare metà dei ceci cotti con qualche cucchiaino di acqua di cottura per formare una crema e lasciare l'altra metà interi. Nel mentre in un tegame soffriggere insieme ad un mazzetto di rosmarino legato con del filo bianco, aglio, carota, sedano e pomodoro. Aggiungere un po' d'acqua. Quando è tutto ben cotto e l'acqua si è ritirata, passare il soffritto nel passaverdura. Iniziare la preparazione della minestra aggiungendo al soffritto la crema di ceci e almeno un litro di acqua leggermente salata. Lasciare andare qualche minuto. Quindi prendere l'altra metà dei ceci cotti ed aggiungerli al brodo. Cuocere a fiamma bassa. Per una ricetta completa, quando il brodo si è giustamente ritirato, lessare i "quadrucchi" all'uovo fatti in casa. Servire ben caldo.

Fagiolina e Persico del Trasimeno

Marinella

In una pentola con abbondante acqua fredda lessare per circa 35 minuti **la fagiolina del Trasimeno** precedentemente lavata sotto l'acqua corrente. Quindi salare leggermente. Quando la fagiolina è cotta, scolarla in una ciotola ed aggiungere olio evo, sale e pepe. Nel frattempo in un tegame lessare in poca acqua i filetti di persico reale. Ci vorranno meno di 10 minuti. A metà cottura aggiungere un po' di sale ed una volta scolati, condire il pesce con olio e qualche goccia di limone.

Fare in modo che il filetto rimanga intatto, sodo. Assemblare nel piatto da portata il filetto con la fagiolina, e aggiungere i pomodori tagliati a pezzetti. Lasciare riposare negli aromi per amalgamare i sapori. Servire freddo.

Gnocchi di zucca

Loredana

Tagliare a tocchetti 400 gr. di **zucca dolce**, privandola della buccia. Lessarla in acqua salata per circa 30 minuti o comunque fino a quando risulta molto morbida e facilmente lavorabile con una forchetta.



A fine cottura scolarla, strizzarla in modo che sia asciutta e farla raffreddare. Su una spianatoia lavorare 600 gr circa di farina 00 insieme alla zucca ridotta a crema, 1 uovo intero e un pizzico di sale. Lavorare l'impasto aggiungendo se necessario altra farina, fino ad amalgamare in modo omogeneo tutti gli ingredienti ed ottenere una "palla" liscia e morbida. Fare dei filoncini dello spessore di un dito e tagliare l'impasto a tocchetti. Lasciare asciugare gli gnocchi sulla spianatoia, cospargendoli di farina, fino a quando verranno cotti in acqua salata. Saltare quindi gli gnocchi in padella con il condimento preferito. Io ho usato una crema di burro, salvia e peperoncino.