

Ricette moderne

Creatività e innovazione. Queste le parole chiave con cui scoprire nuovi abbinamenti, gusto, sapori e colori delle varietà orticole proprie del territorio regionale. Le ricette proposte utilizzano i prodotti dell'orto i cui semi sono conservati nella Banca del Germoplasma - Collezione Polvese - di Arpa Umbria.

I peperoni invernali

Rosalba

Le caratteristiche strutturali del **peperone nostralino** suggeriscono un impiego alternativo all'uso del peperone in cucina appena colto. La polpa sottile e la buccia robusta permettono una conservazione a lungo termine. Raccogliere i peperoni quando hanno raggiunto la giusta maturazione. Conservarli in un luogo fresco e ben areato, per circa 30 giorni, o comunque fino a quando si sono ben asciugati e seccati. È possibile così conservarli per tutto l'inverno.



Una volta secchi si possono infilare con un ago e appenderli in una lunga catena. Utilizzare sbriciolandoli sui primi e secondi piatti. Il sapore a volte "dolcemente piccante" dà carattere alla pietanza, oltre a colorarla. Ottimo sulla pasta e sulla carne.

Orecchiette con rapi del Trasimeno

Emma

Raccogliere le cime verdi e giovani dei rapi. Lessarli in acqua leggermente salata. Far saltare i rapi sbollentati in una padella, insieme a olio di oliva, gambi di aglio tagliati sottili, e alcune alici.

Quando le orecchiette sono cotte unirle al soffritto e terminare la cottura aggiungendo pomodori secchi tritati, anacardi e una manciata di pane grattugiato. Piatto profumato e colorato.

Polpette di riso

Emma

Per rinnovare il riso lesso avanzato Emma ci propone questa ricetta.

Ingredienti: 4 **peperoni nostralini**, una carota, un paio di pomodori secchi, un medaglione di seitan, farina di ceci e olio evo.



Frullare i peperoni insieme ai pomodori secchi sott'olio, la carota e il seitan. Mescolarli al riso bianco lessato. Per amalgamare aggiungere un po' di farina di ceci, poca acqua e olio evo. Formare le polpette e passarle nei fiocchi di avena. Riscaldare un po' di olio in una padella e soffriggere le polpette.

PS: Farina di ceci quanto basta per amalgamare, se il riso è appiccicoso non ce n'è bisogno.

Gelato all'anguria

Rosalba

Per questa ricetta è stata utilizzata la varietà **cocomero nero**. Questa cultivar non presenta una elevata quantità di zuccheri ed il colore della polpa è rosso chiaro. Per ottenere il gelato è stata utilizzata una gelatiera.

Eliminare la scorza, i semi e la parte biancastra dell'anguria. Tagliare circa 1 kg di polpa rossa a cubetti e frullarla. Pesare 400 gr di passato e mescolarlo a 150 gr. di zucchero. Non è necessario aggiungere acqua.

Sciolto lo zucchero, versare il frullato nella gelatiera e mantecarlo fino alla giusta consistenza. Conservarlo in congelatore ma consumarlo in tempi brevi. L'elevata presenza di acqua tende a far cristallizzare il composto.



LE RICETTE

Banca del Germoplasma



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

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

Ricette d'altri tempi

Cultura e tradizione. In questa sezione si propongono i piatti della tradizione regionale suggeriti dagli agricoltori che collaborano con il progetto Banca del Germoplasma – Collezione Polvese – di Arpa Umbria, aderendo alla coltivazione on farm dei semi antichi custoditi nella Banca.

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 bollire 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 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, 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 "quadrucci" all'uovo fatti in casa. Servire ben caldo.

Fagiolina e Persico del Trasimeno

Marinella

In una pentola con abbondante acqua fredda lessare per circa 45 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, 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.

Erba (cavolo di Costacciaro) con le patate

Ernesta

Lessare il **cavolo** in acqua bollente e sale. Eliminare il gambo coriaceo 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 aggiungere 3 o 4 patate intere. Raggiunto il bollore far cuocere, secondo la grandezza delle patate, quindici minuti circa. Quindi scolare il tutto e con una forchetta schiacciare le patate. Aggiungere alle patate l'erba ritagliata e ripassata in padella con olio. Impiattare e servire calda, accompagnata con salsiccia e crescìa.

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 almeno 15-20 minuti. Quando la testa dell'aringa si stacca, è segno che il pesce è cotto. Quindi scolarlo, disliscarlo e condirlo con olio.