



Le immagini all'interno del volume sono state appositamente realizzate dall'autrice.

La selezione dei ristoranti è stata curata esclusivamente dall'autrice. I criteri di valutazione sui quali si è basata sono stati: la specificità rispetto alla cucina perugina tradizionale, l'attinenza alle ricette citate nel volume e l'attività di divulgazione culturale di questo tipo di cucina a beneficio della comunità.

Progetto grafico e impaginazione: Jessica Cardaioli.

Progetto grafico e realizzazione copertina: Pierpaolo Papini.

Prima edizione: 2017

ISBN/EAN: 978-88-6074-916-1

© 2017 copyright by Morlacchi Editore, Perugia. Tutti i diritti riservati. È vietata la riproduzione, anche parziale, con qualsiasi mezzo effettuata, non autorizzata.

redazione@morlacchilibri.com | www.morlacchilibri.com.

Finito di stampare nel mese di novembre 2017, presso Digital Print-Service, Segrate, Milano.

Ida Trotta

**PERUGIA A TAVOLA**  
**Tradizione, identità, cultura**



ACCADEMIA DEL DÓNCA

Con *Gallery poetica in perugino*  
a cura di Sandro Allegrini

In appendice: *I posti dua se magna bene*

Morlacchi Editore



## ***Recuperare la tradizione... “per versi diversi”***

*Prefazione di Sandro Allegrini*

**U**n libro necessario, che corona una vita di dedizione al dio del gusto. Hanno un bel dire, i giovani, che mangiare “moderno” fa figo! Forse. Ma, di certo, disonora la storia locale, è indice di cattivo gusto. E nuoce gravemente alla salute.

È invece forte, in Ida, il rimpianto di quando “edo” e “libo” (*magnà e bé*) avevano caratteristiche di rispetto della tradizione e della qualità.

Quando “sapori” richiamava “saperi” suscitando “nostalgia”, che poi è – letteralmente – il “dolore del ritorno”, o meglio: il dispiacere per il “non-ritorno”, ossia per l’abbandono colpevole della tradizione.

Pare quasi che si sia persa la strada del cibo tradizionale, in nome di non si sa quale progresso.

Me lo ha detto tante volte, la regina e artista della pasticceria Carla Schucani (discendente dalla famiglia che, oltre un secolo e mezzo fa, fondò il mitico “Sandri”): “La gente, oggi, ha perso il gusto e perfino la capacità di riconoscere il cibo di qualità dal pattume: mangia qualunque cosa”. E se ne accorava!

Ida si muove su quella linea: conservare e tutelare il cibo come espressione di un bene collettivo, segno di quella cultura immateriale – in senso antropologico e identitario – oggi tristemente trascurata.

Ida – che con Silvana Moretti, ha scritto tanti libri che definire “di cucina” sarebbe ingiusto e riduttivo – ha compiuto una ricerca pluriennale sulle sagre del perugino e del ternano, raccontate in centinaia di schede che intrecciano cibo e identità territoriale. Qui ne riprende una parte significativa: quella riferita al territorio perugino, ma integrata, arricchita, resa divertente.

Il suo lavoro di ricerca antropologica e di cimento ai fornelli data ormai da tempo, ma non l’ha affatto stanca-ta. Si direbbe che Ida Trotta si senta, per così dire, investita della missione di conservare, tutelare, preservare dalla contaminazione le nostre tradizioni di gente ter-ragna e rustica, gelosa di una sapienza antica e sempre attuale. Cibo preparato con religiosa cura, perfino con facilità: mai con faciloneria.

Cucinare, e mangiare “bene” è, per Ida, segno di ri-spetto, di educazione, di eccellenza. Insomma: il greco *àriston* (pranzo) che torna nei termini *àristoi* (*optimates*: i migliori, i nobili) e nella parte del suino, da noi detta “àrista”.

Perché il cibo ha sempre una storia. Che è d’ecce-llenza o non è tale. Inoltre, stavolta Ida ha fatto tutto da sola: perfino le grafiche, anziché ricorrere alla sapienza pittorica del nipote. Esponendo il tutto in segmenti ben organizzati, dagli antipasti ai dolci.

Lo schema scelto è quello della presentazione in versi (che non vuol essere “poesia”, ma semplice *divertissement*), ingredienti, preparazione (con “alternative”) e, infine, spigolature di curiosità, divertenti e spesso ignote ai più. Le varietà di crostini sono... da perdere la testa, come pure la “povera” panzanella!

Addirittura, Ida si cimenta nell’etimologia del termine “rigagli”: che fa discendere da *regàlia* (ossia “cibo degno d’un re”), mentre c’è anche chi vuole legare la parola a “regali” (o al dialettale *rigali*) perché (sono parole sue): “un tempo le rigaglie erano cose destinate ai servitori, visto che il signore mangiava i pennuti e regalava le interiora ai suoi sottoposti”. Insomma: scopriamo una Ida Trotta anche filologa, che non è cosa da poco!

La lettura del libro evoca perfino il sapore del pane... quello di una volta, per non parlare della torta, *le torte*, al testo o al forno. E c’è spazio per la rievocazione delle “botteghe” d’un tempo, esemplarmente accennate dal comune amico Giampiero Mirabassi nella splendida “Èrme”.

Non mancano spazi narrativi, arguti e divertenti, come il raccontino in versi “È settimino” o il toccante “Lmì cunijo”, gli spassosi “Ncanestro de lumache”, “J sposi”, “Lcontadino e ltoro”, “Cò la nonna... a coje l’erba” (che è anche il titolo di un bel libro che facemmo anni fa per beneficenza, insieme al Comune di Perugia), “L fidanzamento”, “Lmaterazzo de foje de granturco”, “Lpranzo de nozze”: cartoline di vita vissuta, insomma. E raccontate con inusuale spigliatezza.

Ma siamo anche in presenza di un libro “colto”: ne fa fede la bibliografia, che va dal classico “Corsi” ai testi di Gigio Catanelli, appassionato cultore della peruginità, o agli scritti del dottor Remo Coppini, conoscitore di storia e tradizioni della città del Grifo.

Insomma: cercare di essere “diversi”. Sforzandosi di recuperare quei sapori e quei saperi “per versi diversi”. Magari: “in versi”!

Ida dimostra, insomma, che anche cucinando si racconta e si fa storia. Non a caso, si dice che la storia della cucina riassume la vicenda del mondo e la filogenesi dell’umanità.

È stato scritto che “Cucinare non è mangiare. È molto, molto di più. Cucinare è poesia”. E Ida, in questo caso, riesce a coniugare le due cose. Giocando, con la poesia e coi fornelli, ma con serietà. Come è solita fare, s’intende!

## *Nota dell'autrice*

**L'**Umbria sa ancora regalarci felici esperienze culinarie, fatte di tradizioni contadine, associate a sapori gustosi e genuini. La nostra terra, ricca e generosa, è uno scrigno al cui interno sono raccolti gioielli gastronomici che sono disseminati un po' ovunque, caratterizzando e differenziando in modo suggestivo e originale le sue molteplici realtà di vita: essa, infatti, produce frutti gradevoli alla vista e saporosi, che la gente accoglie "orgogliosa" e compiaciuta nella propria tavola, ricca di gusti naturali e di equilibrati accostamenti di alimenti, che riflettono la ciclicità dei vari prodotti della terra.

Non può disconoscersi, infatti, che la nostra sia una regione a forte connotazione agricola, ma non per questo può asserirsi che essa offra una cucina di scarsa qualità; anzi, proprio per tale sua peculiarità, essa è in grado di fornire, pur nella loro semplicità, piatti gustosi e sfiziosi, in grado di soddisfare anche i palati più esigenti.

In un periodo come quello attuale, in cui i ristoratori italiani e i buoni intenditori gastronomici, stanchi di piatti eccessivamente "carichi" e stranamente esotici, tendono a reindirizzarsi verso cibi semplici e genuini, la cucina umbra, forte delle sue antiche tradizioni basate

su di una rustica nobiltà, può rappresentare una valida soluzione a difesa del palato e del benessere fisico dei consumatori, contro besciamelle di ogni tipo, complicati intingoli e piatti esageratamente elaborati.

La gastronomia umbra, fatto inconsueto, è gustosa nelle case quanto nei ristoranti, i quali, in genere, si caratterizzano per la calda ospitalità offerta che fa sentire i frequentatori in un ambiente familiare – e, quindi, assai amichevole – ove assaporare, in tutta calma e distensione, la genuinità dell’olio locale, quasi sempre presente negli speciali piatti di cacciagione, di verdure, di saporiti suini, unitamente all’eccellente vino che richiama alla mente la millenaria e sapiente tradizione vitivinicola e fornisce la prova concreta che in Umbria non si è mai sopito l’etrusco amore per la coltivazione dell’olivo e della vite.

Meritano di essere menzionati anche i dolci, specialmente quelli con le mandorle, con il cioccolato e con le varie spezie: tutti ingredienti essenziali nella cucina dolciaria umbra, di evidente caratterizzazione rinascimentale.

Ho cercato di rappresentare tutti gli aspetti sopra accennati in questo libro, con il quale ho inteso miscelare brevi notizie di carattere storico-gastronomico con la proposizione di ricette tutte rigorosamente sancite dalla tradizione, in modo da consentire al lettore di poterle facilmente realizzare per proprio conto, con felice e pregevole risultato, mediante i suoi preziosi fornelli.

La stesura di questo lavoro mi ha riportato, in un certo senso, ai tempi dell'infanzia, perché sono stata indotta a ripensare ai periodi natalizi di una volta quando le narici venivano stimolate da un forte e persistente odore di brodo di cappone e a quelli pasquali dall'intenso profumo della torta al formaggio. Sarà un atteggiamento dettato da una facile retorica, ma a me il ricordo dei piatti della tradizione fa rivivere le atmosfere dell'infanzia, che rimane, tutto sommato, un'epoca assai felice, malgrado alcune eventuali esperienze negative vissute.

Così mi è tornata alla mente la grande casa di campagna dei nonni e la cucina che era il centro motore di tutta la vita di quegli anni: luogo di ritrovo per lunghe serate davanti al camino acceso, sul quale si gettavano chicchi di granturco che, scoppiettando, si trasformavano in piccoli fiori bianchi che oggi chiamiamo pop-corn e che allora definivamo "spose".

Ho pensato alla "mattra" chiusa a chiave, dove c'era il tesoro alimentare della famiglia: formaggio, burro, olio, "zzuccro", uova ed altro. La nonna, a volte, mi dava la chiave per prendere quello che mi piaceva e riservava questo privilegio solo a me, che ero la nipote preferita perché, abitando in città, non ero avvezza alla vita di campagna e anche perché ero la figlia della "levatrice", per cui, secondo il suo modo di pensare, avevo diritto ad un trattamento "privilegiato".

Mi sono ricordata della vescica di strutto appesa accanto ai fornelli, come una sorta di attrezzatura di emer-

genza e del fatto che, allora, lo strutto era alla base di moltissimi piatti e la gente lo mangiava abitualmente anche spalmandolo sul pane “bruscato”, senza che il fegato se ne “avesse a male”.

Ho ripensato all’olio, al suo colore e gusto di allora, ai polli che non avevano quel sapore molte volte insipido di oggi e alla loro carne ben attaccata alle ossa, agli spuntini che si facevano con il pane e lo “zzuccro” o con il pane e l’ ”ojo” e non con le attuali merendine ricolme di grassi e di tante altre sostanze nocive per la salute.

Ho rivisto con la mente le spighe di granturco cotte sulla “brage”, al posto degli attuali fuoripasto precotti, il farro cucinato con l’osso del “pregiutto”, la polenta sulla “spianatora”, con un’unica “salciaccia” al centro, che costituiva il premio per chi vi arrivava per primo.

Mettersi a tavola per pranzare o cenare era allora per noi – e in alcuni casi fortunati lo è anche oggi – qualche cosa di più di nutrirsi: rappresentava un momento di apertura degli animi e di condivisione, era un modo per parlarsi, per ridere, per scambiarsi opinioni e preoccupazioni e non si avvertiva affatto la necessità di distrazioni di tipo “virtuale” come quella odierna di digitare continuamente su un pezzo di plastica bianca (cellulare), alla ricerca di chissà quali realtà, o di stare fissi davanti a un televisore a sentir parlare di stupri, omicidi, violenze, guerre, e tante altre atrocità.

Cosa succederebbe, se non lasciassimo alle generazioni future un segno tangibile delle nostre tradizioni e abitudini, in primo luogo quelle gastronomiche?

La vita, per esse, sarebbe senz'altro meno ricca, perchè non avrebbero percezione alcuna della possibilità di mangiare in modo veramente genuino e saporito, ma sarebbero inconsapevolmente costrette ad alimentarsi in maniera molto meno appagante.

Ecco, allora, l'idea di questo libro che vuole essere un modesto strumento informativo sulle consuetudini culinarie del nostro territorio, per chi vorrà fare tesoro delle indicazioni pratiche qui contenute.

Nel volume sono state considerate come autentici tesori le ricette tradizionali che rendono originalissima l'offerta gastronomica della cucina perugina, la quale, forse povera per gli ingredienti che utilizza, non lo è sicuramente per i risultati che è in grado di assicurare.

Il libro, poi, presenta una vasta gamma di piatti selezionati per essere preparati con facilità a casa, in modo da offrire la possibilità di riscoprire, a chi lo desidererà, la semplicità e la prelibatezza dei sapori di un tempo. Inoltre, in corrispondenza di ogni ricetta è riportata una poesia in dialetto perugino, con l'intento di porre ancor più in risalto lo stretto legame esistente tra il piatto presentato e l'ambito territoriale in cui esso ha avuto origine.

Al termine di queste brevi note introduttive, ritengo infine utile sottolineare il fatto che, in materia di alimenti, si sta riaffermando un lodevole orientamento ambientalista, secondo cui è opportuno far coincidere quanto più possibile il luogo di produzione e quello di consumo, al fine di tutelare la tradizione culinaria locale e di combattere l'inquinamento ambientale.

Molti ritengono, infatti, che tornare ad un atteggiamento di ricerca del cibo nelle zone prossime alla propria abitazione può portare ad un riequilibrio delle abitudini alimentari e ad un rapporto con il territorio, non logorato da uno sfruttamento intensivo. D'altra parte, la vendita di cibo nei supermercati comporta, assai di frequente, l'impossibilità per il consumatore di essere opportunamente indirizzato nella scelta e nell'uso del cibo. Infatti, nei supermercati gli alimenti sono costantemente sotto gli occhi delle persone nei vari periodi dell'anno, con pochissime diversificazioni stagionali. Questo non si verifica nei mercati in cui il consumatore instaura un contatto diretto e visivo con il cibo, che è sporadicamente confezionato e quasi mai fuori stagione.

La diffusione, nei mercati agricoli aziendali, dei cosiddetti prodotti "a filiera" o "a chilometro zero" configura una politica economica che mira alla gestione e alla rivalutazione della produzione alimentare locale, nonché all'affermazione di un corrispondente sistema produttivo di qualità.

Pensare, oggi, ad una distribuzione del cibo solo "a chilometro zero" è una ideologia radicale poco applicabile, ma incoraggiare un'alimentazione quanto più possibile "a chilometro zero" può considerarsi senz'altro una scelta ragionevole e sostenibile, tale da restituire agli agricoltori la gestione della filiera alimentare e da agevolare l'utilizzo, nel campo della nutrizione, di prodotti più sani e genuini.

Anche per questo, abbiamo avvertito l'esigenza di preservare le abitudini culinarie e le filiere enogastronomiche autoctone soprattutto attraverso la riscoperta delle vicende e delle trasformazioni che hanno legato e che legano ancora oggi, indissolubilmente, ingredienti, pietanze, ricette, sapori e odori a Perugia e alla sua storia.



## **Quando magnamme bene mbon pó**

*Tal da magnà de na volta me viene d'arpenzà,  
magnamme bene, éva tutta na grande golosità;  
ma ogge nvece veggo che la nova generazione  
ncol panino a l'amburghere ce fa la colazione,  
nnacende lcamino per coce ntol foco la ciccia  
magnono l'hotdoghe nvece che la salciccia,  
e n bel bicchierozzo fresco fresco de vinello?  
Noe, bevono la coca cola o la birra a gargamello  
e mbel piatto de spaghetti al sugo de matriciana?  
Adè la pasta è nton barattolo e nnè na panzana.  
Nsomba noaltre nvece de nantra generazione  
penzamo che i vecchi cévono proprio ragione  
e allora cerchamo d'altrovà j antichi e boni sapori  
pe le sagre a sentì quilli de na volta, i veri odori:  
al Piccione ce gimo pe na bona oca arosto  
e a Pretola, nvece, ce fonno lpan col mosto,  
altrovasse poi a la festa che c'è a Scheggino  
e magnasse mbel piatto de lumache al vino,  
o a Spina dove ce fonno lo stinco al forno  
e te donno na frittata al tartufo pel contorno,  
a Capanne c'énno j umbricelli ncol rancetto  
a Santa Lucia c'émo la sagra dlo spaghetti,  
a Migliano se trova lo spezzatino de cinghiale,  
gimo a Gubbio per magnà lrosto de maiale,  
a Sant'Egidio torta al testo cotta ntol caminetto,  
pue a Lama i fagioje ncle codche a l'uceletto,  
a Foligno e Assisi ce fonno ndolce, la rocciata,  
a Ripa l pane casereccio è ditto "cacchiata".  
Ce saria da elencanne mbon pó de ste bontà  
ma l'ete da scuprì da voaltre tutte ste qualità;  
volete magnà cose genuine e veramente bone?  
Nite n Umbria che ve ne demo ncalderone!*



# *ANTIPASTI*





## **Larvoltlo**

*“Cenzina stasera nvojo la solita minestra ariscaldada me giria na cosa nova, più petiteguele, na figata!”*

*“Nte preoccupà Peppino che per cena cè na novità, na cosa sia salata che dolce, te vojo propio acontentà, se magna ncol pregiutto saporito e fiettato a mano sentirè quantè bono nco l’erba de campo del Pantano! E pue nclo zucchro misso sopra quannè bollente cèmo ldeserre assicurato e sue nnesse mpaziente!”*

*“Grazie mojettina mia tu sì che sè premurosa e atenta benzì dimane famme anco mbel piatto de pulenta ncle puntarelle de maiale e le salsicce ncol pumadoro condita ncol pecorino, lparmigiano, che capolavoro!”*



### *Ingredienti*

- \* farina bianca (la quantità varia a seconda di quanti se ne vogliono fare)
- \* acqua (preferibilmente quella gassata)
- \* olio extravergine di oliva per friggere (o strutto)
- \* sale

## *Preparazione*

Mettere in una terrina la farina e il sale, versare l'acqua per ottenere una pastella né troppo soda né troppo liquida. Mescolare bene perché non si formino grumi. Versare in una padella l'olio o lo strutto e porla sulla fiamma. Quando è molto caldo versarvi una parte della pastella preparata; la quantità dovrà coprire il fondo della padella, ma dovrà essere sottile. Far cuocere prima da una parte e poi dall'altra. La frittella ottenuta dovrà risultare dorata, tenera all'interno e croccante all'esterno. Gli arvoltoli vanno consumati caldi e possono essere spolverizzati sia con il sale che con lo zucchero.

## **Notizie e curiosità**

La loro provenienza risale alla cultura contadina del 1600. Si tratta di una specie di pizzecca frita dalle radici molto antiche, tipica nelle antiche giornate di festa, ma anche piacevole merenda o sfiziosa colazione quotidiana. Oggi si trovano solamente nelle famiglie più attaccate alla tradizione o in qualche ristorante attento alle piacevoli note del passato. Il nome artvoltolo, deriva forse proprio dalla necessità di girare, rivoltare (arvoltare, in perugino) la pastella, per permetterne la cottura da entrambe i lati entro una padella di dimensioni ridotte.

## ***La bruschetta***

*Che je date per merenda tai fijini?  
Del siguro je comprate i merendini!  
Nce lémmè ste niccarie ntol perugino  
benzì magnamme mbon pó genuino!  
E allora quando ce chiedno da magnà  
na bruschetta nco l'ojo jemo da dà!*



### *Ingredienti*

- \* fette di pane abbrustolito
- \* aglio a spicchi
- \* olio extravergine di oliva
- \* sale

### *Preparazione*

Abbrustolire le fette di pane. Sfregarci sopra l'aglio, salarle e cospargerle con abbondante olio.

## **Notizie e curiosità**

L'ulivo è, sin dai tempi più antichi, considerato una pianta sacra. Il mito greco di Atena e Poseidone ne sottolinea il grande valore. Esso narra che, quando scoppiò la contesa tra i due per il predominio dell'Attica, Zeus decise che il territorio sarebbe toccato a chi avesse dato agli uomini il dono più importante: Poseidone fece scaturire dalla terra, percossa dal suo tridente, un cavallo ed una sorgente di acqua salata, il mare; Atena, invece, fece crescere sull'acropoli un ulivo e insegnò agli Ateniesi la tecnica per estrarre l'olio. Così ottenne la vittoria. L'olio d'oliva è infatti una risorsa preziosa. Già gli Etruschi, prima dei Greci, lo utilizzavano non tanto come alimento, ma come unguento e per l'illuminazione. In seguito se ne scoprirono le virtù antiossidanti ed il suo sapore speciale non ha più abbandonato le tavole mediterranee. In Umbria, come alimento, continua a conservare la sua sacralità. Dalla potatura, alla fioritura, alla raccolta e spremitura, ogni passo è curato e seguito con passione. Il modo migliore per assaporare l'olio d'oliva è la bruschetta. Una merenda, tipica della tradizione contadina, incredibilmente semplice eppure ineguagliabile.