

# i sapori delle valli

scopri il gusto, naturalmente.



**GAL**

**VALLE UMBRA e SIBILLINI**

Foligno [Pg] via C. Agostini, 5  
T. +39 0742 340989 - F. +39 0742 342282  
info@valleumbraesibillini.com  
www.valleumbraesibillini.com

dai prodotti della terra ai prodotti della tavola,  
alla scoperta delle eccellenze della **Valle Umbra e Sibillini**



valleumbra  
e sibillini.com



Pubblicazione realizzata  
con il Contributo della  
Comunità Europea  
Programma Leader +



**GAL**

**VALLE UMBRA e SIBILLINI**



**i sapori delle valli**

coordinamento

**erre**  
[aeteia]

progetto grafico

**faboroscini**comunicazione

testi

ilari**pelafiocche**

giorgio**gaggiotti**

archivio**gal**valleumbraesibillini

foto

**faboroscini**

giovanni**galardini**

stampa

**la tipografica**

finito di stampare maggio 2007 ©

stampato su carta ecologica \_ nessun albero è stato abbattuto



**GAL**  
VALLE UMBRAE SIBILLINI



## scopri il gusto, naturalmente.

Questa breve pubblicazione non vuole essere una guida enogastronomica né tanto meno una raccolta di ricette tipiche.

Lasciamo volentieri agli esperti del settore questo importante e piacevole compito.

Il nostro intento è quello di invogliare il turista, il gastronomo e lo stesso residente a conoscere sempre meglio un aspetto, di certo non secondario, di questa splendida parte dell'Umbria.

Le città, i paesi, i borghi dell'area del Gal Valle Umbra e Sibillini sono ricchi di eccellenze enogastronomiche ed agroalimentari come lo sono di storia, di arte e di cultura.

Un patrimonio frutto della sapienza dei nostri norcini, delle tradizioni dei nostri pastori casari, della raffinata abilità dei nostri agricoltori e dell'esperienza e della passione delle nostre "cuoche".

Cose da conservare gelosamente e con amore per consegnarle con rispetto alle future generazioni.

Abbiamo dato soltanto un cenno su queste eccellenze, con la speranza che tutto quello che non è stato possibile segnalare, venga scoperto da quanti verranno a "vivere" le nostre realtà.



Italia



Umbria

### i Comuni

Bevagna	Campello sul Clitunno
Cannara	Cascia
Castel Ritaldi	Cerreto di Spoleto
Foligno	Giano dell'Umbria
Gualdo Cattaneo	Montefalco
Monteleone	Nocera Umbra
Norcia	Poggiodomo
Preci	S. Anatolia di Narco
Scheggino	Sellano
Spello	Spoleto
Trevi	Vallo di Nera
Valtopina	



i prodotti della terra valle umbra e sibillini  
coltivazioni [ortaggi]

# cipolla

Allium Cepa

## dove si coltiva

Il territorio interessato alla produzione è il comune di Cannara che si caratterizza per terreni sabbiosi, sciolti, ricchi di silice ed irrigui.

È una pianta bulbosa erbacea di altezza che varia dai 50 ai 150 cm.

Può avere forma rotondeggiante con poli convessi (schiacciati) con colore che va dal bianco al biondo e al ramato. Si semina a pieno campo nel mese di marzo e si raccoglie nei mesi di luglio e agosto. Si asciuga nel campo e successivamente si effettua la pulizia e la selezione per tipologia e calibratura. I bulbi vengono quindi intrecciati e commercializzati.

## le sue proprietà

Antichissime sono le notizie sulle sue molteplici proprietà terapeutiche, tra le quali la più importante e riconosciuta è quella diuretica e depurativa.

Accertata anche una sua blanda azione coleretica e colagoga simile a quella del carciofo.

## come si mangia tipico

In cucina entra a pieno titolo in moltissime preparazioni e in modo particolare nei soffritti.

### Zuppa di cipolle

*Ingredienti per 6 persone:*

50 gr. di burro,

2 cucchiaini di olio,

1 Kg. di cipolle affettate sottili,

3 cucchiaini di farina,

2 litri di brodo di carne.

*Preparazione:*

In una casseruola, dopo aver sciolto a fuoco moderato il burro, aggiungere l'olio, il sale e le cipolle e cuocere a fuoco basso per 20/30 minuti, mescolando continuamente finché le cipolle non saranno ben dorate. Aggiungere la farina e continuare la cottura per altri 3 minuti. Togliere la casseruola dal fuoco e versarvi del brodo bollente già preparato. Riportare il tutto sul fuoco e cuocere per 30/40 minuti, sgrassando di tanto in tanto la superficie.

## dove gli fanno la "festa"

Cannara - Festa della Cipolla [settembre]





i prodotti della terra valle umbra e sibillini  
coltivazioni [ortaggi]

# patata rossa

Solanum Tuberosum

## dove si coltiva

La Patata Rossa, frutto di una selezione olandese della varietà *desirée* fu introdotta nell'altopiano di Colfiorito intorno al 1960 e grazie ad un ambiente particolarmente favorevole ha assunto un ruolo importante nell'economia agricola della zona. Ha una forma ovale allungata molto irregolare con buccia rossa e polpa giallo chiara.

Si semina nei mesi di aprile e maggio e si raccoglie dal mese di agosto a quello di ottobre. Frequente è la vendita effettuata direttamente dai coltivatori lungo la statale della Val di Chienti.

## le sue proprietà

La patata è un alimento povero di proteine e di lipidi, abbastanza ricco di glucidi presenti per il 20 % sotto forma di amido contenuto in misura notevole nella buccia. È ricca di vitamine C e B1 e sali minerali (potassio).

È altamente energetica e importante per l'alimentazione umana.

È molto digeribile soprattutto se ridotta a purea.

## come si mangia tipico

La patata rossa di Colfiorito è particolarmente adatta per essere cotta al forno o frita, ottima per gli gnocchi.

### Gnocchi

*Ingredienti per 6 persone:*

1 Kg. di patate

300 gr. di farina

1 uovo

*Preparazione:*

Lessare le patate, sbucciarle e passarle nello schiacciapatate. Una volta raffreddate, aggiungere farina in quantità sufficiente a fare un impasto morbido e consistente. Formare un grosso spaghetti del diametro di circa due centimetri e tagliarlo in tocchetti lunghi un centimetro e mezzo circa.

Cuocere in abbondante acqua salata e condire con ragù di carne e abbondante spolverata di formaggio pecorino.

## dove gli fanno la "festa"

Colfiorito di Foligno - Sagra della Patata Rossa [agosto]





i prodotti della terra valle umbra e sibillini  
coltivazioni [ortaggi]

# sedano

*Apium Graveolans*

## dove si coltiva

La coltivazione del sedano nella piana di Trevi ha tradizioni antichissime. Attualmente la zona della coltura è concentrata in minuscoli appezzamenti nell'area delle "Canapine", una striscia di terra compresa tra la Via Flaminia e il fiume Clitunno, un tempo adibita alla coltivazione della canapa. È comunemente conosciuto come Sedano nero di Trevi perché, se lasciato crescere senza una particolare e specifica lavorazione è molto scuro e legnoso. Per risultare bianco e tenero e dal profumo intenso viene, ad un certo punto della maturazione, interrato. La semina "avviene con luna calante" nella quindicina di Pasqua possibilmente il Venerdì Santo e la raccolta dopo quindici venti giorni di interramento in ottobre, in tempo per la Sagra a lui dedicata.

Attualmente per iniziativa del Gal Valle Umbra e Sibillini, il Sedano Nero di Trevi è oggetto di un presidio Slow Food.

## le sue proprietà

Povero di glucidi, protidi e lipidi è un alimento ideale per una dieta ipocalorica, ottimo come diuretico e grazie al suo contenuto di cellulosa può avere un certo effetto in caso di stipsi. L'importanza nutrizionale consiste principalmente nel suo elevato contenuto in vitamine e sali minerali. Il decotto di sedano è usato nella medicina popolare come rimedio per i geloni.

## come si mangia tipico

### **Parmigiana di Sedani**

#### *Preparazione:*

Dopo aver lessato i sedani farcirli con la pasta di salsicce. Passarli nella farina e poi nell'uovo e friggerli in abbondante olio. Sistemarli in una teglia da forno già imbrata, cospargerli con abbondante sugo di carne piuttosto lento dopo averne tolto un pò da tenere da parte. Passare quindi i sedani in forno leggero per circa 45 minuti e dividerli a metà. Sistemare poi i sedani su un piatto da portata, cospargerli col sugo precedentemente messo da parte, burro fuso e parmigiano grattugiato. Infornare di nuovo per qualche minuto e lasciare gratinare. A piacere aggiungere al sugo da cospargere sui sedani dei fegatini di pollo.

## dove gli fanno la "festa"

Trevi - Sagra del Sedano Nero e della Salsiccia [ottobre]





i prodotti della terra valle umbra e sibillini  
coltivazioni

# zafferano

*Crocus Sativus*

## dove si coltiva

Lo zafferano appartiene alla famiglia delle Iridacee, la stessa che comprende numerose piante coltivate e spontanee come il gladiolo e i vari iris.

Notizie sulla sua coltivazione e sul suo uso nella Valnerina, in modo particolare a Cascia, si hanno fin dal XV - XVI secolo. È in questo periodo che Cascia si impone come uno dei centri più attivi nel commercio di questa spezia usata prevalentemente nella colorazione delle vesti e nella preparazione di unguenti e profumi. Alla fine del XVII secolo la coltivazione è stata pressoché abbandonata e, soltanto da alcuni anni, volenterosi agricoltori ne hanno ripreso la produzione.

Si semina intorno alla metà di agosto e si raccoglie a partire dalla prima decade di ottobre. La raccolta viene effettuata a mano nelle prime ore del mattino, prima che il fiore si apra. La fioritura dura mediamente 10 giorni. Oltre a Cascia e in tutta la Valnerina, lo zafferano è coltivato a Colfiorito, Cannara, Spoleto e Valtopina.

## le sue proprietà

Ha una buona azione sulla digestione dovuta alle sue proprietà amaro/aromatiche. Sicuramente piacevole il suo uso in cucina come colorante e aromatizzante naturale.

## come si mangia tipico

### Risotto allo zafferano

*Ingredienti per 4 persone:*

500 gr. di riso,  
100 gr. di burro,  
Una presa di fili di zafferano,  
mezza cipolla,  
100 gr. di parmigiano,  
brodo quanto basta.

### Preparazione

Far soffriggere la mezza cipolla in un pò di burro e poi versare il riso. Girare sempre con un cucchiaino di legno e aggiungere il brodo fino a cottura quasi ultimata.

A questo punto aggiungere lo zafferano e, terminata la cottura, servire con parmigiano grattugiato.

## dove gli fanno la "festa"

Cascia - Mostra Mercato dello Zafferano purissimo di Cascia (ottobre)





i prodotti della terra valle umbra e sibillini  
coltivazioni [legumi&cereali]

# fagiolo

Phaseolus Vulgaris

## dove si coltiva

Il fagiolo nelle varietà Verdino e Giallo di Cave si coltiva in terreni irrigui, di natura alluvionale costeggianti la sponda destra del fiume Topino nel comune di Foligno. È un fagiolo così detto da sgranare, di forma ovoidale allungata e di taglia medio piccola. Oltre al sapore gradevole si caratterizza per una elevata digeribilità e facilità di cottura dovute alla sottigliezza della buccia. Si semina nei mesi di maggio - giugno e si raccoglie in agosto - settembre a baccelli secchi mediante falciatura delle piante e seguente battitura in aia. Altra coltivazione molto interessante è la "Risina di Spello", un fagiolo piccolissimo dal color crema, di forma allungata con differenti screziature. Opportuna la riscoperta di un'altra qualità di fagiolo coltivato nel territorio della Valnerina. Conosciuto come "Monichella" in quanto il piccolo seme ovale di colore bianco avorio presenta una macchia violacea in forma di cappuccio che richiama l'abito delle monache. Altre varietà quali lo "Zolfino", il "Cocco bianco" completano la produzione di questo legume molto apprezzato in cucina.

## le sue proprietà

La presenza di cellulosa, anche se non utilizzata dall'organismo, stimola la motilità intestinale. Ha un buon contenuto di vitamine idrosolubili, sali minerali (calcio, ferro e potassio) e proteine. Non contiene grassi.

## come si mangia tipico

### Fagioli con le cotiche

*Ingredienti (per 6 persone):*

500 gr. di cotiche fresche,  
600 gr. di fagioli già lessati,  
8 cucchiaini di olio extra vergine di oliva,  
400 gr. di pomodori pelati,  
3 cucchiaini di vino bianco,  
una costa di sedano, una carota, un quarto di cipolla, sale e pepe.

### *Preparazione:*

Lavare bene le cotiche e raschiarle. Metterle in una casseruola con acqua salata, lessarle e una volta raffreddate tagliarle a listarelle di circa 1cm. Riporle in una casseruola insieme all'olio, sale, pepe e gli odori tritati. Farle rosolare a fuoco moderato per qualche minuto. Versare poi nella casseruola i pomodori passati, il vino bianco e un bicchiere di brodo o di acqua bollente con mezzo dado di estratto di carne. Far bollire a fuoco moderato per circa 5 minuti le cotiche nel sugo. Aggiungere quindi nella casseruola i fagioli già lessati (scolarli bene) e mescolare lentamente con un mestolo di legno, lasciare insaporire per circa 10 minuti a fuoco basso. Scodellare, servire e aggiungere un filo di olio extra vergine di oliva.

## dove gli fanno la "festa"

Cave di Foligno - Sagra del fagiolo (ottobre)





i prodotti della terra valle umbra e sibillini  
coltivazioni [legumi&cereali]

# farro

Triticum dicoccum

## dove si coltiva

È il cereale più antico tra tutti quelli pervenuti fino ai giorni nostri.

Già coltivato dagli Italici, per molti secoli rappresentò la coltura comune a tutti i popoli latini. I Romani lo usavano per fare il "Puls" minestra di cereali bolliti oppure facacce azzime e lo davano come premio ai soldati per le battaglie vinte. La specie coltivata a Monteleone di Spoleto necessita, per il consumo alimentare di una operazione supplementare detta brillatura, operazione effettuata con le mole ad acqua. Si semina in alta quota a fine inverno inizio primavera e si raccoglie a fine agosto con mietitrebbia. Buona e commercialmente interessante anche la produzione del farro nella montagna folignate.

## le sue proprietà

Prodotto integrale equilibrato in tutti i suoi componenti (acidi grassi insaturi, oligominerali, vitamine con particolare riferimento a quelle del gruppo B e Sali minerali). È un prodotto altamente energetico.

## come si mangia tipico

### Zuppa di farro

#### Ingredienti:

200 gr. di farro,  
un osso di prosciutto,  
una carota,  
una cipolla,  
quattro pomodori,  
un gambo di sedano,  
pecorino, fette di pane tostato, olio extra vergine di oliva e sale.

#### Preparazione:

Lessare il farro, come fosse riso, lasciandolo leggermente al dente, aggiungere le verdure tagliate a pezzetti e l'osso di prosciutto. Portare a termine la cottura a fuoco moderato. Al momento di servire levare l'osso, arricchire la zuppa con del pecorino grattugiato e servire con le fette di pane tostato.

## dove gli fanno la "festa"

Monteleone di Spoleto - Festa di San Nicola (dicembre)





i prodotti della terra valle umbra e sibillini  
coltivazioni [legumi&cereali]

# lenticchia

*Lens culinaris*

## dove si coltiva

È una leguminosa annuale nota sin dall'antichità. Si coltiva nel territorio del comune di Norcia (Castelluccio) e di Foligno (Colfiorito). Si semina in primavera e si raccoglie in estate. La fioritura molto bella avviene tra maggio e giugno. I semi hanno forma tondeggiante e appiattita, di colore che varia dal giallo al verdastro fino al bruno. Una volta la raccolta (carpitura) avveniva esclusivamente a mano, per la maggior parte realizzata da donne "le carpirine". Oggi si ricorre quasi sempre alla falciatura meccanica ma i ritmi e i rituali obbligatori, fanno della raccolta un momento di massimo impegno per i contadini. Il sapore delle lenticchie varia a seconda delle dimensioni e del colore ma, le più gustose sono quelle a seme piccolo. L'inconfondibile sapore, la resistenza ai parassiti e la coltivazione quasi esclusivamente biologica ne fanno oggi un prodotto ricercatissimo. La lenticchia di Castelluccio di Norcia, chiamata dagli abitanti del luogo "lenta" si fregia del marchio IGP.

## le sue proprietà

Le lenticchie sono ricche di sali minerali e proteine.

## come si mangia tipico

### Lenticchie con lo zampone

*Ingredienti per 4 persone:*

500 gr. di lenticchie,  
300 gr. di cotechino o zampone,  
150 gr. di muscolo di prosciutto,  
200 gr. di pomodoro,  
cipolla, prezzemolo, carota, peperoncino e olio extra vergine di oliva.

*Preparazione:*

fare un battuto con gli odori, aggiungere il pomodoro e il prosciutto tagliato a dadini e far rosolare.  
Aggiungere il cotechino o lo zampone già cotti e tagliati a fettine e le lenticchie precedentemente lessate.  
Servire il tutto bel caldo.

## dove gli fanno la "festa"

Norcia - Mostra Mercato dei Prodotti Tipici della Valnerina (febbraio)

Annfo di Foligno - Sette giorni in montagna e Sagra della lenticchia (agosto)





i prodotti della terra valle umbra e sibillini  
coltivazioni [legumi&cereali]

# roveja

Pisum Arvensis

## dove si coltiva

La Roveja detta anche rubiglio o corbello è un legume simile al pisello, dal seme colorato che va dal verde scuro al marrone e al grigio. Cresce spontanea lungo le scarpate e nei prati. In epoche passate era coltivata su tutta la dorsale appenninica umbro marchigiana, in particolare sui monti Sibillini.

Oggi pressoché abbandonata è coltivata da pochissimi produttori della Valnerina e della Valle Umbra.

Interessanti iniziative promozionali tendono però a rivalutarne e, se possibile, incrementarne la produzione.

Attualmente, per iniziativa del Gal Valle Umbra e Sibillini, è oggetto di un presidio Slow Food.

## le sue proprietà

Ha un alto contenuto proteico, in particolare se consumata secca.

È ricca di carboidrati, fosforo, potassio e di contro è poverissima di grassi e non contiene glutine.

## come si mangia tipico

### Farrecchiata o Pesata

È una polenta tradizionalmente condita con un battuto di acciughe, aglio e olio extra vergine di oliva. È ottima consumata anche il giorno successivo affettata e abbrustolita in padella.

## dove gli fanno la “festa”

Norcia - Mostra Mercato del Tartufo Nero pregiato di Norcia (febbraio)

Cascia - Mostra Mercato dello Zafferano (novembre)





i prodotti della terra valle umbra e sibillini

# vino

## dove si produce

Un bicchiere di vino di qualità rappresenta da sempre un componente piacevole e gratificante del nostro mangiare. È con grande soddisfazione che si osserva il notevole sviluppo qualitativo della viticoltura in Umbria, tanto che i nostri vini stanno ottenendo ovunque importanti riconoscimenti. Per il territorio del Gal Valle Umbra e Sibillini segnaliamo i cinque comuni nei quali il vino ha raggiunto livelli di assoluta qualità: Bevagna, Castel Ritaldi, Giano dell'Umbria, Gualdo Cattaneo e Montefalco inseriti nel percorso turistico enogastronomico "Strada del Sagrantino". Dal 1991 Montefalco è anche la sede del Centro Nazionale dei Vini Passiti. Questi i vini DOC che caratterizzano il territorio della Valle Umbra: **Assisi Bianco, Assisi Rosso, Grechetto dei Monti Martani, Montefalco Bianco, Montefalco Rosso, Montefalco Rosso riserva, Montefalco Sagrantino Secco, Montefalco Sagrantino Passito, Sangiovese dei Colli Martani e Trebbiano dei Colli Martani.** Il **Montefalco Sagrantino Secco** e il **Passito** hanno ottenuto la prestigiosissima **DOCG**. Altre produzioni di buon livello sono anche il **Trebbiano Spoletino** e la **Vernaccia di Cannara**.

## le sue proprietà

Fin dai tempi antichi erano noti gli effetti benefici del vino ma, soltanto recentemente, si è iniziato a studiare in modo sistematico le sostanze naturali contenute. Tra queste assumono particolare importanza i composti appartenenti agli stilbeni come il resveratrolo (prezioso antiossidante) o ad altri polifenoli quali le catechine presenti nei vini rossi e il tirosolo e l'acido caffeico presenti nei bianchi. L'analisi del loro meccanismo di azione ha permesso di evidenziare come il vino, assunto in quantità moderate, può interferire favorevolmente sulla prevenzione delle malattie dell'apparato cardiocircolatorio, delle ossa e sull'insorgenza di alcuni tumori. Una curiosità, il Sagrantino è il vino che contiene in assoluto la maggior quantità di polifenoli.

## come si mangia tipico

### Arrosto di maiale al Sagrantino

*Ingredienti per 6 persone:*

500 gr. di carrè di maiale,  
due bicchieri di vino Sagrantino,  
200 gr. di uva nera, sedano, carota, cipolla, olio extra vergine di oliva, sale e pepe.

*Preparazione:*

Mettere il carrè con gli ingredienti descritti in un tegame di terra cotta e cuocere in forno per 50 minuti a 180 gradi. A metà cottura, bagnare con il vino Sagrantino. A cottura ultimata, tagliare l'arrosto e nel contempo far ritirare il fondo di cottura e glassare le fette di arrosto.

## dove gli fanno la "festa"

Spoletino - Vini nel Mondo (giugno)

Capitan Loreto di Spello - Sagra del Grechetto (luglio)

Castel Ritaldi | Giano dell'Umbria | Gualdo Cattaneo - Genius Loci (luglio)

Fiamenga di Foligno - Festa della Vendemmia (settembre)

Montefalco - Settimana Enologica (settembre)

Foligno - Vinumbro (dicembre)





i prodotti della terra valle umbra e sibillini

# olio extra vergine di oliva

## dove si produce

L'Umbria è qualitativamente parlando una delle Regioni d'Italia a più forte vocazione olivicola tanto da meritarsi per il suo olio extra vergine di oliva la denominazione DOP per il 90 % del suo territorio.

Nell'area dei Colli Assisi - Spoleto e dei Colli Martani, due delle cinque sottozone in cui è divisa la nostra regione, le cultivar più conosciute sono moraiolo, frantoio, leccino e per quanto riguarda il comune di Giano dell'Umbria la San Felice.

L'olio che se ne ricava si caratterizza con poca differenza tra le due sottozone in un prodotto dal colore verde giallo, dall'odore che può variare dal fruttato forte al fruttato medio e dal sapore fruttato con forte o leggera sensazione di amaro e piccante. La sua acidità risulta inferiore allo 0.65 %.

Una curiosità: nella frazione di Bovara di Trevi c'è un olivo vecchissimo (più di 1700 anni) ancora produttivo, che risulta essere il più vecchio dell'Umbria e probabilmente uno dei più vecchi d'Italia.

Col fusto diviso in tre tronconi e con un perimetro di 9 metri è chiamato l'olivo di S. Emiliano in ricordo del patrono di Trevi martirizzato nel 304 avanti Cristo.

## le sue proprietà

Ha un sicuro effetto protettivo sulle arterie, sullo stomaco e sul fegato.

È il migliore alimento antiossidante tanto da meritarsi l'appellativo di vera garanzia nutrizionale contro i radicali liberi.

Buono il suo patrimonio di vitamina E, K, A e D.

## come si mangia tipico

### Bruschetta

Tostare sui carboni delle fette di pane, strofinare su di un lato mezzo spicchio di aglio, salare e cospargere con abbondante olio extra vergine di oliva.

## dove gli fanno la "festa"

Campello sul Clitunno - Festa dei Frantoi (marzo)

Spoleto - Ercole Olivario (marzo)

Foligno - Exolea (settembre)

Castel Ritaldi - Frantotipico (novembre)

Giano dell'Umbria - Festa della Frasca (novembre)

Spoleto - Pane e Olio in Frantoio (novembre)

Trevi - I colori dell'olio (novembre)

Foligno - Giornate dell'Olio (dicembre)

Spello - Sagra della Bruschetta (dicembre)





i prodotti della terra valle umbra e sibillini  
bosco&tsottobosco

# asparago selvatico

Asparagus tenuifolius

## dove si trova

Gli asparagi che vengono consumati come ortaggio sono i giovani fusti teneri (turioni) che in primavera e in estate crescono da un ammasso di radici un po' ingrossate (zampe).

I fiori sono piccoli e giallastri a sei petali, i frutti sono bacche rosse che con la maturazione tendono al nero.

Crescono spontanei in tutto il territorio della Valle Umbra e della Valnerina.

## le sue proprietà

Sono essenzialmente diuretiche.

È ricco di vitamina A e C.

L'urina di coloro che mangiano asparagi contiene metilmercaptano che le conferisce un odore particolare.

## come si mangia tipico

Nella sua preparazione più semplice vengono bolliti e serviti con uova sode o fritte e accompagnati da olio extra vergine di oliva.

## Spaghetti con gli asparagi

Pulire gli asparagi e tagliare la parte più morbida a pezzettini. In mezzo bicchiere d'olio soffriggere due spicchi d'aglio, un pezzetto di peperoncino e gli asparagi. Insaporito il tutto, togliere l'aglio e cuocere gli asparagi per circa 20 minuti e versarli sugli spaghetti appena cotti.

## dove gli fanno la "festa"

Eggi di Spoleto - Sagra degli Asparagi [maggio]  
Gualdo Cattaneo - Sagra dell'Asparago [maggio]





i prodotti della terra valle umbra e sibillini  
bosco&tsottobosco

# castagna

Castanea sativa

## dove si trova

La castagna della Valle Umbra e della Valnerina appartiene prevalentemente alla qualità del marrone.

Ha base triangolare, è a forma di cuore ed ha una scorsa lucida, bruno rossiccia con evidenti striature scure.

La polpa è carnosa, dolce e si stacca facilmente dalla pellicina interna e dalla buccia esterna.

La tradizione contadina tramanda come la pianta del castagno fosse considerata alla stregua dell'albero del pane in quanto rappresentava una parte notevole di una alimentazione peraltro povera e spartana.

Dei marroni prodotti nello Spoletino, sono molto apprezzati quelli della Vallocchia e di Montebibico.

## le sue proprietà

La castagna è ricca di carboidrati, 33% che raggiungono il 42% in quelle secche. Contiene lipidi per il 2% e proteine per il 3,5%.

Fra i Sali minerali è presente in quantità apprezzabile il potassio.

Ha un notevole valore calorico, rappresentando perciò un alimento particolarmente energetico e corroborante.

## come si mangia tipico

Frutto molto usato nell'industria dolciaria ma anche nella preparazione di minestre e farine.

### Le caldarroste

Il modo migliore per gustare le castagne è quello di arrostirle usando la classica padella di ferro forata. Per evitare "esplosioni" ricordarsi sempre, prima della cottura, di incidere la scorza con un coltellino. Si mangiano caldissime dopo averle fatte riposare per qualche minuto in un canovaccio.

### Le castagne lesse

Si mettono in acqua salata e fredda e si lasciano cuocere per circa tre quarti d'ora. Durante la cottura si aromatizzano con foglie di alloro o con finocchio selvatico.

## dove gli fanno la "festa"

Trevi - Castagnata e Antichi Sapori [ottobre]

Vallocchia e Montebibico di Spoleto - Sagra della Castagna [novembre]





i prodotti della terra valle umbra e sibillini  
bosco& sottobosco

# funghi

## dove si trovano

In Umbria, una delle regioni d'Italia a più alto indice di boscosità, la raccolta dei funghi è un'attività da sempre praticata.

Molteplici sono le varietà che si possono trovare nelle zone montuose dell'area del Gal Valle Umbra e Sibillini.

Prataioli, turrini, roscioli, sanguinelli, piopparelli, ovuli, galletti, porcini, manine, morette e carpinelli sono le qualità più conosciute e usate nelle varie preparazioni gastronomiche.

Lungo il periodo della raccolta che va dalla primavera e si protrae fino all'autunno inoltrato.

## le loro proprietà

Ormai rassegnati ad accettare le scarse proprietà nutritive dei funghi, appare evidente che essi sono cibi apprezzati per il loro aroma e il loro sapore e per questo sono utilizzati soprattutto come condimento.

## come si mangia tipico

### Funghi (cappelle di) alla griglia

Scegliere dei funghi porcini grossi e sodi e separare le cappelle dai gambi, lavarle, asciugarle bene e con un coltellino affilato inciderele profondamente nelle parti centrali.

Condirle con sale, pepe e un leggero trito di aglio, cospargere con olio extra vergine di oliva e cuocere sulla griglia a calore moderato.

## dove gli fanno la "festa"

Borgo di Cerreto di Spoleto - Festa del Fungo [agosto]





i prodotti della terra valle umbra e sibillini  
bosco&sottobosco

# tartufo

## dove si trova

Con il nome di tartufi vengono indicati i funghi ipogei appartenenti all'ordine Tuberales che si formano nel terreno, a profondità variabile fino a 40-50 centimetri. Sono tuberiformi, globosi o irregolari e di differenti dimensioni. Annoverano decine di specie, circa trenta in Europa. Le specie di grande pregio però hanno zone di produzione estremamente limitate:

**Tartufo nero pregiato** (*Tuber melanosporum* Vittadini): è il tartufo nero pregiato di Norcia e di Spoleto. La raccolta è permessa dal 1 dicembre al 31 marzo. Ha la scorza nera rugosa con verruche minute, poligonali, con polpa nero violacea a maturazione completa, con venature bianche fini. Profumo delicato e gradevole.

**Tartufo bianco** (*Tuber magnatum* Pico): è il tartufo bianco volgarmente detto trifola. Ha forma e grandezza variabili; esteriormente è liscio, di colore giallo chiaro; l'interno è nocciola più o meno scuro con venature bianche molto sottili ed emana un intenso profumo. La raccolta è permessa dal 1 ottobre al 31 dicembre ed è presente nella zona di Valtopina. Meno pregiate ma abbastanza ricercate sono altre due specie raccolte in tutta la Valle Umbra e la Valnerina: **Tartufo estivo** (*Tuber aestivum* Vittadini): è il tartufo conosciuto come scorzone. La raccolta è permessa dal 1 giugno al 31 agosto. **Tartufo nero invernale** (*Tuber uncinatum*): è il tartufo d'inverno. La raccolta è permessa dal 1 ottobre al 31 dicembre. Una curiosità: il primo libro stampato di Micologia "Oposculus de Tuberis" è stato scritto da Alfonso Ceccarelli di Bevagna nel 1564.

## le sue proprietà

Di buona digeribilità presenta un indice di qualità proteica di tutto rispetto. Di grande importanza risulta il contenuto in fibra.

## come si mangia tipico

### Filetto al tartufo nero

*Ingredienti per 4 persone:*

50 gr. di tartufo,  
4 fette di filetto dello spessore di tre centimetri,  
olio extra vergine di oliva,  
aceto balsamico, sale e pepe.

*Preparazione:*

Cuocere il filetto alla griglia. Preparare in un tegame olio, sale, pepe, qualche goccia di aceto balsamico, il tartufo a fettine e disporvi il filetto cotto e tagliato a fette trasversali. Passare un attimo al fuoco.

## dove gli fanno la "festa"

Norcia - Mostra Mercato del Tartufo Nero pregiato  
e dei Prodotti Tipici della Valnerina [febbraio]

Scheggino - Il Diamante Nero [marzo]

Valtopina - Mostra Mercato del Tartufo [novembre]





i prodotti dell'acqua valle umbra e sibillini

# acque

## dove si trovano

La maggior parte delle acque minerali che sgorgano dalle sorgenti in Umbria, sono da catalogarsi tra le oligo minerali e medio minerali; vengono usate prevalentemente per bibita.

Nell'area del Gal Valle Umbra e Sibillini, sono presenti rinomate ed antiche fonti e bene attrezzate aziende imbottigliatrici.

Cerreto di Spoleto: Fonti Misia e Viva.

Foligno: Fonti di Sassovivo.

Nocera Umbra: Fonti Acqua Santa, del Cacciatore, Flaminia.

Sellano: Fonte Tullia.

Per quanto riguarda il termalismo, vanno segnalate le Terme di Triponzo di Cerreto di Spoleto, le Terme Francescane di Spello e le Terme del Cacciatore di Nocera Umbra.

## le loro proprietà

Trovano indicazione nella prevenzione delle calcolosi renali, nelle malattie del ricambio e nelle diete povere di sodio.

## dove gli fanno la "festa"

Nocera Umbra - Festa delle Acque [agosto]





i prodotti dell'acqua valle umbra e sibillini

# gambero di fiume

*Astacus fluviatilis*  
dove si trova

Una volta frequente abitatore dei fiumi Nera e Clitunno ora, in conseguenza di un sempre più diffuso inquinamento ambientale è una specie in via di estinzione.

Il suo habitat naturale sono i fiumi e torrenti con acque correnti ben ossigenate e limpide. Predilige i fondali ciottolosi o coperti di uno strato di limo e per lo più privi di vegetazione. Occasionalmente abita le grotte.

I gamberi di fiume sono più piccoli di quelli di mare e normalmente non superano i 12 centimetri di lunghezza.

È di colore verde bruno.

In Italia è una specie autoctona.

Molto sviluppata nelle nostre zone è l'itticoltura sia per il ripopolamento dei corsi d'acqua naturali sia per la produzione da avviare al mercato per il diretto consumo.

## le sue proprietà

Le carni arrossiscono dopo la cottura e sono molto tenere e saporite.

## come si mangia tipico

Sono utilizzati prevalentemente nelle zuppe di pesce, in fritti misti o spiedini o semplicemente lessati.

### Gamberi in salsa verde

#### Ingredienti:

1 Kg. di gamberi di acqua dolce,  
50 gr. di prezzemolo tritato fresco,  
50 gr. di mentuccia tritata e fresca,  
2 spicchi d'aglio,  
aceto, pepe, sale e olio extra vergine di oliva.

#### Preparazione:

Amalgamare tutti gli ingredienti in un mortaio di legno a formare la salsa. Lessare i gamberi, sgusciarli, disporli su un piatto di portata e cospargerli poi con la salsa e abbondante olio extra vergine di oliva.

## dove gli fanno la "festa"

Casco dell'acqua di Trevi - Serate sul Clitunno (giugno)  
Beroide di Spoleto - Sagra dell'Anguilla e del Gambero di Fiume (agosto)





i prodotti dell'acqua valle umbra e sibillini

# trota

Salmo Trutta

## dove si trova

È una delle principali specie autoctone del fiume Nera, del Clitunno e dei loro affluenti che si caratterizzano per le acque limpide, molto ossigenate, con corrente rapida e con fondali rocciosi o ghiaiosi. Ha un corpo allungato e compresso, cosparso di piccole macchie rotonde di colore nero e rosso. La presenza della trota rappresenta un valido marcatore della qualità delle acque. Oltre alla fario è presente nelle acque della Valnerina e della Valle Umbra la trota iridea che per le sue spiccate caratteristiche di adattabilità e accrescimento è un pesce tipico di allevamento anche se ha carni meno saporite. Quando l'alimentazione della trota si basa su crostacei, nel nostro caso gamberetti, prende la denominazione di salmonata. Numerosa in tutta la Valnerina la piscicoltura.

## le sue proprietà

La carne è di alta digeribilità (80% di acqua). Possiede un buon contenuto di proteine nobili e una ridotta quantità di grassi rappresentati peraltro da mono e polinsaturi e in modo particolare degli Omega 3. Notevole anche il contenuto di vitamina E e di Sali minerali tra i quali spiccano il selenio e il potassio.

## come si mangia tipico

### Tagliolini con tartufo nero e filetti di trota

#### Ingredienti:

400 gr. di tagliolini,  
una trota di circa 300 gr.,  
tartufo nero di Norcia,  
olio extra vergine di oliva,  
uno spicchio d'aglio,  
una carota,  
una costa di sedano,  
qualche chiodo di garofano,  
sale e pepe nero.

#### Preparazione:

Bollire la trota in acqua salata con carota, sedano e chiodi di garofano. Strofinare con lo spicchio d'aglio l'interno di un tegame, versare un pò di tartufo grattugiato e insaporire con sale, pepe e olio. Sfilettare la trota bollita e unire al tartufo. Scolare i tagliolini e versare nel tegame appena scaldato e amalgamare il tutto. Servire guarnendo il piatto di portata con scaglie di tartufo.

## dove gli fanno la "festa"

Scheggino - Sagra della Trota [agosto]





i prodotti della terra valle umbra e sibillini  
allevamenti

# formaggi

## dove si producono

La Valnerina, il Sellanese e la Valle Umbra, grazie ai pascoli rigogliosi e ricchi di erbe aromatiche, si caratterizzano per una buona produzione di caciotte, mozzarelle fior di latte, ricotte e tutta serie di formaggi che si prolunga per tutto l'anno in virtù di una notevole quantità di latte vaccino, ovino e caprino. Su tutti spicca il pecorino di Norcia, formaggio da taglio, prodotto con latte ovino proveniente da pascoli di alta montagna.

Il prodotto stagionato per circa sessanta giorni viene considerato fresco e da grattugiare se la stagionatura si prolunga per almeno otto - dodici mesi.

Le forme fresche pesano generalmente 3 Kg. circa. Il caglio è in pasta di agnello o capra. La crosta più o meno abbucciata è di colore giallo e la pasta tra il bianco e il paglierino. Il sapore è piccante e tende ad accentuarsi con la stagionatura. Con altre tipologie di produzione sono conosciuti il "pecorino del pastore", quello stagionato in botte e quello stagionato in fosse o grotte. Un prodotto che si sta avviando ad una fase di giusta valorizzazione è la ricotta salata di latte ovino. Stagionata per dieci dodici giorni è un prodotto da taglio, per quattro o sei mesi da grattugia.

## le loro proprietà

È uno degli alimenti più completi del nostro organismo per l'elevato contenuto di proteine ad alto valore biologico, di calcio, vitamine e sali minerali. Inoltre, il formaggio è un alimento quasi totalmente assimilabile del nostro organismo.

## come si mangia tipico

### Gnocchi di patate alla caciotta e noci

#### Ingredienti:

patate rosse di Colfiorito,  
caciotta alle noci,  
panna, sale ed erba cipollina.

#### Preparazione:

Grattugiare il cacio alle noci e in un pentolino antiaderente versare la panna e portarla a bollore. Aggiungere il formaggio. Cuocere gli gnocchi, scolarli e versarli in una zuppiera calda insieme alla crema di cacio alle noci. Spolverare con un trito di erba cipollina e servire subito.

## dove gli fanno la "festa"

Vallo di Nera: Fior di Cacio (luglio)







i prodotti della terra valle umbra e sibillini  
allevamenti

# miele

## dove si produce

Nelle nostre zone si producono soprattutto mieli millefiori, prodotti con il nettare di più specie botaniche, ma anche da fiori di girasole, castagno, acacia e dalle melate. La raccolta e la lavorazione avviene nel rispetto delle tecniche tradizionali senza alimentazione forzata delle api e senza riscaldamento. La gran parte delle vendite vengono effettuate direttamente dall'apicoltore.

## le sue proprietà

Alimento dall'elevato valore energetico e nutritivo. A parità di peso dolcifica più del saccarosio, componente fondamentale del cosiddetto zucchero da cucina con un risparmio notevole di calorie. Può essere usato dai diabetici anche se in quantità modeste in quanto lo zucchero presente nel miele è per la gran parte fruttosio che non richiede l'uso dell'insulina per essere metabolizzato. Ha anche una blanda azione lassativa ed emolliente. Efficace nei processi di cicatrizzazione di ferite e ustioni. Trova impiego anche in cosmetica.

## come si mangia tipico

Ottimo nella preparazione delle prime colazioni, entra come componente in molte confezioni di pasticceria.

Ottimo il suo abbinamento con formaggi pecorini stagionati.

### Risotto reale

*Ingredienti per 4 persone:*

400 gr. di riso,  
100 gr. di burro,  
mezza cipolla tritata,  
un litro di brodo vegetale passato al setaccio,  
100 gr. di parmigiano,  
100 gr. di miele millefiori.

*Preparazione:*

Fare imbiondire la cipolla con metà del burro, unire il riso e lasciarlo tostare leggermente, versare il brodo fino a cottura ultimata. Aggiungere il rimanente burro, il parmigiano e il miele e servire subito.

Un derivato è l'**Idromele** che si ottiene sciogliendo in acqua una determinata quantità di miele e ponendola poi a fermentare. Una volta completata la fermentazione, l'idromele può essere invecchiato per un tempo più o meno lungo in fusti di legno. La gradazione alcolica può variare dai 9 ai 15 gradi e va servito ad una temperatura di 10-12 gradi.

## dove gli fanno la "festa"

Foligno - MielinUmbria (novembre)





i prodotti della terra valle umbra e sibillini  
allevamenti

# prosciutto

## e i prodotti della norcineria

### dove si producono

Il fiore all'occhiello della norcineria della Valnerina e della Valle Umbra è senza dubbio il prosciutto di Norcia IGP. La sua bontà è dovuta alle particolari condizioni climatiche e naturalmente alla maestria degli artigiani universalmente riconosciuti come depositari dell'arte di lavorare il maiale. Da qui il termine di norcino che identifica e caratterizza un'intera categoria. La lavorazione avviene rispettando tempi che non prevedono accelerazioni artificiali. Per il prodotto artigianale detto "antico" la stagionatura dura 24 mesi. La fetta è compatta, di colore rosato - rosso, il profumo è leggermente speziato, il sapore è sapido ma non salato. Ha la caratteristica forma a goccia o a pera da tagliare rigorosamente con il coltello. La zona di produzione interessa in modo particolare i comuni di Monteleone di Spoleto, Norcia, Preci e Poggiodomo. Da segnalare come eccellenti nel territorio del Gal Valle Umbra e Sibillini anche i capocolli, i mazzafegati, i salami e le salsicce. Da non dimenticare la porchetta, suino intero compresa la testa, pulito delle interiora, lavato, cotto allo spiedo o al forno rigorosamente a legna, insaporito con erbe aromatiche, finocchio, aglio, pepe nero e farcito delle sue stesse interiora tagliate grossolanamente insaporite. Particolarmente apprezzata la porchetta lavorata dagli artigiani di Bevagna.

### le loro proprietà

I salumi, come in genere tutte le carni, sono fonti naturali di proteine di elevata qualità biologica e sono anche ricchi di minerali in particolare ferro e zinco ad elevata disponibilità e di alcune vitamine (tiamina, riboflavina, niacina e B12).

### come si mangia tipico

#### Rosette di prosciutto

*Ingredienti per 6 persone:*

200 gr. di prosciutto di Norcina IGP sottilmente affettato,  
un cucchiaino di salsa balsamica d'uva,  
rucola, scaglie di pecorino dolce,  
due cucchiari di olio extra vergine di oliva e aglio.

*Preparazione:*

Strofinare un tagliere di legno con aglio, disporre quattro fette di prosciutto affiancate e sovrapposte e versare sopra l'olio e la salsa balsamica. Arrotolare le fettine ben strette nel senso della lunghezza e lasciarle riposare per qualche minuto. Tagliare in senso obliquo per ottenere delle rosette da servire arricchite con rucola e pecorino dolce a scaglie.

### dove gli fanno la "festa"

Norcina - Mostra Mercato dei Prodotti Tipici della Valnerina (febbraio)

Bevagna - Sagra della Torta al Prosciutto (luglio)

Preci - Pane Prosciutto e Fantasia (luglio)





# pane

## dove si produce

Il pane non è altro che un prodotto ottenuto dalla lievitazione e successiva cottura in forno di un impasto di farina di cereali ed acqua. Ha rivestito sempre un ruolo fondamentale nell'alimentazione dei popoli occidentali tanto da assurgere ad alimento simbolo. Il pane umbro si differenzia da tutte le altre Regioni d'Italia con esclusione della Toscana perché ai componenti acqua e farina non viene aggiunto sale. La tipica usanza del pane sciapo risale al periodo della contestazione contro la tassa sul sale imposta dal Papa Paolo III nel 1531 e che interessò l'Umbria allora territorio dello Stato Pontificio. Le caratteristiche delle farine e il procedimento di lavorazione sono rimaste invariate nel tempo a garanzia di un prodotto sostanzialmente simile a quello che veniva prodotto in passato presso i forni rurali. Tipico dell'area del Gal Valle Umbra e Sibillini è il pane di Strettura, piccola frazione del comune di Spoleto. Viene confezionato sotto forma di filoni o filette con farina di grano tenero, acqua di sorgente e lievito. Al lievito della panificazione precedente (pasta madre) si aggiunge acqua e farina e la massa si lascia lievitare e dopo due ore si rimpasta con l'aggiunta di altra acqua e farina. Le forme del pane si pongono a lievitare per un'ora e venti minuti, dopo di che si cuoce nel forno a legna per circa un'ora. Caratteristico è, nella Valle dell'Anna nel comune di Spello, un vecchio mulino a palmenti del 1861 tuttora funzionante e le cui macine in pietra vengono azionate con la forza motrice delle acque di un ruscello proveniente dal Subasio. Al mulino è annesso un forno che ne utilizza la farina per produrre pane e dolci tradizionali.

## le sue proprietà

Il pane è un'importante fonte di carboidrati con un indice di sazietà e un contenuto di calorie medio.

Può essere considerato a tutti gli effetti alimento d'accompagnamento.

## come si mangia tipico

### Panzanella

#### Ingredienti:

pane raffermo a fette, sale,  
olio extra vergine di oliva,  
aceto, cipolla e pomodoro.

#### Procedimento:

bagnare appena il pane con acqua fredda e porre le fette su un piatto di portata. Condire con olio, sale, aceto, cipolla tagliata a fettine sottili e pomodoro a pezzettini. Rappresentava un pasto frugale per i pastori e merenda rinfrescante per i mietitori.

## dove gli fanno la "festa"

Preci - Pane Prosciutto e Fantasia [luglio]

Scheggino - Sagra della Panzanella [luglio]

Strettura di Spoleto - Sagra della Bruschetta [luglio]

Spello - Sagra della Bruschetta [dicembre]





i prodotti della tavola valle umbra e sibillini

# strangozzi o stringozzi

## come si preparano

È una pasta lunga tipica della tradizione contadina del Folignate e dello Spolefino.

Sono così chiamati per la somiglianza alle stringhe delle scarpe con le quali i rivoltosi anticlericali strangolavano, ai tempi del dominio dello Stato Pontificio, gli ecclesiastici di passaggio.

Gli strangozzi sono prodotti con farina di grano tenero e acqua o farina di grano tenero per due terzi, semola di grano duro per un terzo e acqua.

Gli ingredienti vengono lavorati a mano su una spianatoia di legno.

Una volta ottenuto un impasto omogeneo con il rasagnolo viene tirata la sfoglia dello spessore di circa due millimetri. La sfoglia così ottenuta viene tagliata a strisce larghe circa tre-quattro millimetri e lunghe venti, trenta centimetri.

Per una migliore tenuta e amalgama è consigliabile aggiungere all'impasto alcune chiare d'uovo.

## le loro proprietà

Come tutta la pasta in genere sono un'importante fonte di carboidrati

## come si mangia tipico

### Strangozzi al tartufo nero

*Ingredienti (per 6 persone):*

500 gr. di strangozzi,

100 gr. di olio extravergine di oliva,

100 gr. di tartufi interi puliti e lavati o a scelta, tartufo a fettine o in paté,

uno spicchio di aglio,

una acciuga diliscata,

sale e pepe.

*Preparazione:*

Scaldare in un tegame largo l'olio, l'aglio e l'acciuga a pezzetti mescolando fino a quando sarà completamente disciolta. Ritirare l'aglio dal fuoco appena dorato, attendere che l'olio si raffreddi un po', unire il tartufo grattugiato o tritato, il sale e il pepe. Scolare gli strangozzi lessati al dente e metterli nel tegame con la salsa preparata e saltarli per un minuto a fuoco vivace.

## dove gli fanno la "festa"

Casale di Montefalco - Sagra dello Strangozzo e Festa della Campagna (luglio)  
Foligno - I primi d'Italia (ottobre)





i prodotti della tavola valle umbra e sibillini

# dolci della tradizione

## dove si producono

Una caratteristica dei dolci umbri è quella di essere, nella maggior parte dei casi, dolci da forno e per alcuni di essere strettamente legati alle festività religiose. Molti derivano dalle tradizioni popolari del mondo contadino e dall'esperienza e abilità delle suore ospitate nei numerosi conventi. Nell'area del Gal Valle Umbra e Sibillini l'**attorta** o **'ntorta** tipica di Spoleto, Sellano, Trevi e la **roccciata** tipica di Foligno, Bevagna, Cannara e Spello, sono i dolci da forno tra i più confezionati. Sono entrambi caratterizzati da una sfoglia di pasta di farina di grano arrotolata su se stessa a forma di spirale o a ferro di cavallo e farcita con una base comune alle due confezioni composta da mele tagliate a tocchetti, noci tritate, cacao amaro o cioccolato fondente grattugiato, scorza di limone grattugiata, rum o alchermes. A questi componenti possono aggiungersi a fantasia del pasticcere o della zona di produzione fichi secchi, pinoli, uva sultanina e mandorle.

**Fregnaccia** un tempo, questo dolce, tipico della tradizione folignate, veniva confezionato alla fine dei grandi lavori, quali la scartocciatura, la potatura, la vendemmia. Ricco di ingredienti e di gusti: farina di grano e di polenta, mele, zucchero, noci, uvetta, mistrà e olio d'oliva, pinoli, anice, limone, cannella, sale e zucchero a velo per spolverizzare il dolce già cotto. **Crescionda** antichissimo dolce da forno spoletino, ottenuto dalla lavorazione dei tuorli d'uovo con lo zucchero, latte, farina, amaretti tritati, cioccolato fondente grattugiato ai quali andranno incorporati gli albumi montati a neve. **Panicocoli** sono ostie sottili e croccanti fatte mescolando farina di frumento, zucchero, seme di anice e vino bianco fino a formare un impasto fluido che viene cotto servendosi di una pinza con due manici lunghi 65/70 centimetri con alla sommità dei dischetti piatti di metallo che vengono surriscaldati. Nella parte interna di un disco viene distribuito un cucchiaino di composto e dopo aver stretto bene i manici, così da spandere ancora meglio l'amalgama, si rimettono a cuocere sulla fiamma per pochissimi minuti. I panicocoli sono tipici di Bevagna e di Foligno dove vengono confezionati e venduti nelle bancarelle nel giorno di S. Lucia. **Arvoltolo** è uno dei dolci più antichi della tradizione umbra che potevano permettersi anche le famiglie meno abbienti. Si tratta di pizzette preparate con farina di frumento, lievito di birra e acqua che si friggono in olio di oliva (una volta veniva usato lo strutto bollente) e poi spolverate di zucchero o cosparse di miele. A Bevagna vivono il loro momento di massimo splendore in occasione del mercato delle Gaitte.

## dove gli fanno la "festa"

Bevagna - Mercato delle Gaitte [giugno]

San Giovanni Profiamma di Foligno - Sagra della Roccciata [agosto]

Sellano - Sagra della Fojata e dell'Attorta [agosto]

Foligno - Festa di S. Lucia [dicembre]