



gal  
VALLE  
UMBRA  
e SIBILLINI



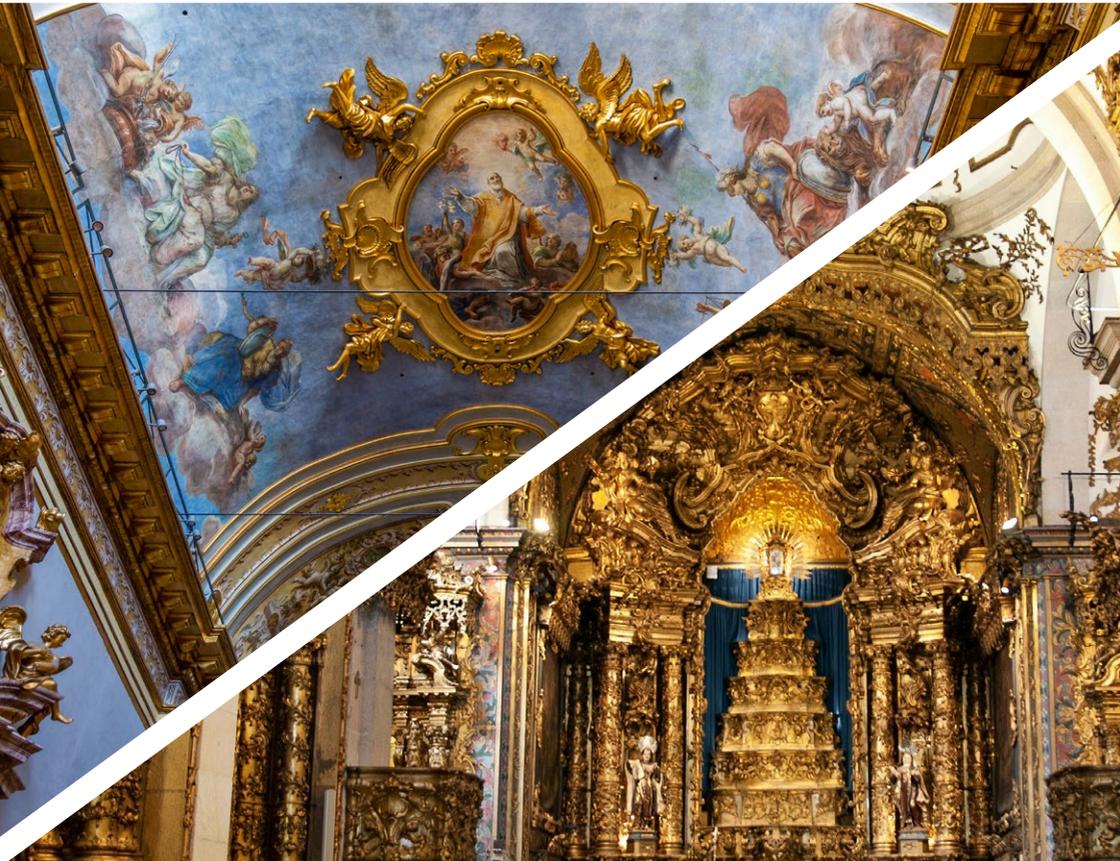
RAIA  
HISTÓRICA  
castelos do còa



BEIRA DOURO  
Associação de Desenvolvimento  
do Vale do Douro

# A date with **HISTORY**

Un viaggio nella cultura barocca, l'arte e l'enogastronomia  
*A journey into baroque culture, art, food and wine*





**PIETRO BELLINI**  
*Presidente / President*  
**GAL Valle Umbra e Sibillini**

Il GAL Valle Umbra e Sibillini ha sostenuto con passione e convinzione questo progetto, frutto di anni di lavoro e cooperazione transnazionale.

Cultura, arte ed enogastronomia abbondano nel nostro territorio e in quelli dei GAL portoghesi Beira Douro e Raia Historica. Per questo, progetti di cooperazione come “A date with history” sono una perfetta rappresentazione della nostra dedizione e strumenti ideali di promozione dei territori rurali.

Questo lavoro è, dunque, la somma perfetta della bellezza che abbiamo ricevuto dal passato e dell’impegno dei nostri GAL per preservarla e diffonderla.

*The GAL Valle Umbra e Sibillini has supported this project with passion and conviction, the result of years of work and transnational cooperation.*

*Culture, art, and food and wine abound in our territory and in those of the Portuguese GALs Beira Douro and Raia Historica. For this reason, cooperation projects like “A date with history” are a perfect representation of our dedication and ideal tools for promoting rural areas.*

*This work is, therefore, the perfect sum of the beauty we have received from the past and the commitment of our GAL is to preserve and disseminate it.*

*Presidente / President*  
*Pietro Bellini*

## **“A date with history. La cultura barocca”**

Il Progetto **“A date with history. La cultura barocca”** è nato dalla cooperazione tra il GAL Valle Umbra e Sibillini e due GAL del nord del Portogallo, il GAL Raia Historica e GAL Beira Douro. L’iniziativa, realizzata nell’ambito del PAL 2014-2022, trova fondamento sulla base dell’esigenza di mettere in comunicazione diversi territori europei attraverso lo studio delle diverse culture storiche medievale, rinascimentale e barocca.

La storia viene intesa come filo conduttore che unisce le tradizioni dei vari territori, al fine di valorizzare le rispettive rievocazioni storiche, le manifestazioni artistiche, le creazioni artigianali e le eccellenze agroalimentari delle diverse località europee.

L’iniziativa del GAL Valle Umbra e Sibillini ha consentito pertanto di sostenere la promozione del territorio, proseguendo il lavoro di comunicazione e valorizzazione degli eventi storici e dei prodotti tipici di qualità avviato nel corso degli ultimi anni anche con altre iniziative.

L’anima del progetto è stata quella di arricchire le tradizioni aggiungendo le proprie specificità, mettendo in evidenza le eccellenze storico-artistiche, i prodotti locali, i colori dei luoghi e le splendide città con le loro chiese.

Uno degli intenti del progetto di cooperazione, è stato quello di riscoprire le produzioni gastronomiche di eccellenza dei territori utilizzandole nella preparazione e presentazione di antichi piatti e ricette storiche.

La presente pubblicazione rappresenta il completamento di un progetto di attività e scambi, iniziato alla fine del 2018, che ha consentito ai tre GAL coinvolti di confrontarsi e di valorizzare i rispettivi territori seguendo il filo conduttore del periodo barocco.



**Chiesa di San Filippo Neri, Spoleto**  
Church of San Filippo Neri, Spoleto

## **“A date with history. Baroque culture”**

The Project “A date with history. La cultura barocca” is the result of the cooperation between the GAL Valle Umbra e Sibillini and two GALs from northern Portugal, GAL Raia Historica and GAL Beira Douro. The initiative, carried out within the framework of the PAL 2014-2022, is based on the need to connect different European territories through the study of various medieval, Renaissance, and Baroque cultures. History is seen as the common thread that unites the traditions of various territories, aiming to enhance their respective historical reenactments, artistic events, crafts-manship, and agri-food excellences across different European locations.

The initiative by GAL Valle Umbra e Sibillini has therefore supported the promotion of the territory, continuing the work of communication and valorization of historical events and quality local products initiated in recent years with other initiatives.

The project’s essence has been to enrich traditions by adding specificities, highlighting historical and artistic excellences, local products, the colors of places, and the splendid cities with their churches.

One of the project’s objectives was to rediscover the excellent gastronomic productions of the territories, using them in the preparation and presentation of ancient dishes and historical recipes.

This publication represents the completion of a project of activities and exchanges, initiated at the end of 2018, which allowed the three involved GALs to interact and enhance their respective territories following the common thread of the Baroque period.



**Facciata barocca**  
Baroque facade

## La cultura barocca si diffonde dalle chiese

A seguito della Riforma luterana la chiesa cattolica avverte la non più procrastinabile necessità di un rinnovamento che riguardi l'apparato dottrinario, il clero, la liturgia e l'indirizzo culturale ed artistico. Questo difficile compito verrà svolto, almeno in parte, dal Concilio di Trento che si aprì nel 1545 sotto il pontificato di Paolo III e si concluse nel 1563 con quello di Papa Paolo IV. Diciotto anni di sessioni molto spesso controverse che portarono infine ad un vero rinnovamento, particolarmente avvertito nel campo dell'arte.

La liturgia rinnovata dal Concilio di Trento e la visione della centralità del sacramento dell'Eucarestia comportò una revisione dei modelli artistici ecclesiastici che coinvolse tutte le arti, in particolare l'architettura, la scultura e la pittura. Il Barocco, movimento artistico che si manifesta a partire dalla prima metà del secolo XVII e si diffonde in maniera pervasiva su tutte le arti e in tutta Europa, interpreta efficacemente questa nuova visione del mondo influenzando gusto e cultura di un'epoca.

I nuovi modelli artistici furono applicati in toto nelle nuove edificazioni ecclesiastiche e vennero adeguati gli apparati liturgici soprattutto nelle chiese parrocchiali dove i dettami del Concilio tridentino trovavano piena applicazione.

L'Umbria, facente parte dello Stato Pontificio e in prossimità di Roma, centro di irradiazione della riforma tridentina, recepisce in maniera massiccia e rapida le innovazioni liturgiche e, anche operando con parziali rifacimenti, gran parte del suo patrimonio ecclesiastico viene adeguato al gusto barocco. Per l'area che ricade sotto il GAL Valle Umbra e Sibillini, ventitré comuni dell'Umbria sud-orientale, vi furono due ulteriori condizioni che favorirono l'affermarsi del Barocco nelle chiese.



*Cardinale Fausto Poli, Sec. XVII  
Usigni di Poggiodomo,  
Chiesa di San Salvatore*

*Cardinal Fausto Poli, 17th century  
Usigni di Poggiodomo,  
Church of San Salvatore*

## Baroque culture spreads from churches

Following the Lutheran Reformation, the Catholic Church felt the no longer procrastinable need for a renewal concerning the doctrinal apparatus, the clergy, the liturgy, and the cultural and artistic direction. This difficult task was to be carried out, at least in part, by the Council of Trent, which opened in 1545 under the pontificate of Paul III and ended in 1563 with that of Pope Paul IV. Eighteen years of very often controversial sessions finally led to a true renewal, particularly felt in the field of art.

The liturgy renewed by the Council of Trent and the vision of the centrality of the sacrament of the Eucharist led to a revision of ecclesiastical artistic models that involved all the arts, especially architecture, sculpture, and painting. The Baroque, an artistic movement that emerged in the first half of the 17th century and spread pervasively throughout all the arts and throughout Europe, effectively interpreted this new worldview by influencing the taste and culture of an era.

The new artistic models were fully applied in the new ecclesiastical buildings and the liturgical apparatuses were adapted, especially in the parish churches where the dictates of the Tridentine Council were fully implemented.

Umbria, being part of the Papal States and close to Rome, the center of irradiation of the Tridentine reform, absorbed the liturgical innovations in a massive and rapid manner and, even operating with partial renovations, much of its ecclesiastical heritage was adapted to the Baroque taste.

For the area that falls under the LAG Valle Umbra e Sibillini, twenty-three municipalities in south-eastern Umbria, there were two further conditions that favored the emergence of the Baroque in the churches.



*Urbano VIII. Sec. XVII,  
Usigni di Poggiodomo,  
Chiesa di San Salvatore*

*Urban VIII. 17th century  
Usigni di Poggiodomo  
Church of San Salvatore*

Nel 1599 un fortissimo terremoto danneggiò gravemente soprattutto il territorio della Valnerina e molte chiese furono ricostruite o ristrutturate tenendo conto delle nuove norme conciliari.

Nel 1623 ascende al soglio pontificio Urbano VIII, al secolo Maffeo Barberini, che era stato vescovo di Spoleto dal 1608 al 1617. Durante il periodo spoletino il Barberini intrecciò importanti relazioni con personaggi della diocesi, religiosi e laici, che entrarono a far parte in seguito della cerchia dei suoi più stretti collaboratori tra cui Fausto Poli nato ad Usigni, nella montagna spoletina, allora territorio di Cascia. Il Poli, nominato dal Pontefice Segretario e Maestro di Camera dei palazzi Apostolici e in seguito anche Cardinale, fu a contatto con i maggiori artisti, intellettuali e artigiani attivi a Roma e svolse una grande opera di mecenatismo in molti territori dell'Umbria, imitato anche da altri alti prelati e personaggi della curia papale.

*In 1599, a very strong earthquake severely damaged the Valnerina territory in particular, and many churches were rebuilt or restructured taking into account the new conciliar norms.*

*In 1623, Urban VIII, born Maffeo Barberini, who had been bishop of Spoleto from 1608 to 1617, ascended the papal throne. During his time in Spoleto, Barberini forged important relationships with people in the diocese, both religious and lay, who later became part of the circle of his closest collaborators, including Fausto Poli, who was born in Usigni, in the Spoleto mountains, then the territory of Cascia. Poli, appointed Secretary and Master of Chamber of the Apostolic Palaces by the Pontiff and later also Cardinal, was in contact with the leading artists, intellectuals, and artisans active in Rome and carried out a great work of patronage in many territories of Umbria, also imitated by other high prelates and personalities of the papal curia.*



## NOCERA UMBRA

### Chiesa di San Giovanni Battista

La chiesa fa parte di un monastero francescano femminile di clausura riformato nel 1643 secondo le regole conciliari che inaspriscono l'isolamento e impongono le grate anche per seguire le funzioni religiose. L'allestimento è di puro stile barocco. Nell'altare maggiore è raffigurata la Natività del Battista attribuita alla cerchia di Cristoforo Roncalli, nell'altare di sinistra La Trinità da Guido Reni e in quello di destra la Madonna della cintura e i Santi Antonio da Padova, Francesco da Paola, Monica e Agostino di Giacinto Boccanera.

## NOCERA UMBRA

### Church of San Giovanni Battista

The church is part of a cloistered Franciscan women's monastery reformed in 1643 according to Council rules that tightened isolation and imposed gratings even to follow religious services. The layout is pure Baroque. On the high altar is the Nativity of the Baptist attributed to the circle of Cristoforo Roncalli, on the left altar is The Trinity by Guido Reni, and on the right altar, Our Lady of the Girdle and Saints Anthony of Padua, Francis of Paola, Monica and Augustine by Giacinto Boccanera.



## SPELLO Chiesa di San Lorenzo

L'edificazione della chiesa parrocchiale di San Lorenzo risale probabilmente agli inizi del secolo XII, ma prevalente, già a colpo d'occhio, è la connotazione barocca che si riverbera in quasi tutti gli allestimenti liturgici. Coglie l'attenzione, entrando nella chiesa, il baldacchino dell'altare maggiore copia fedele, in dimensioni ridotte, di quello berniniano posto in San Pietro a Roma. Il baldacchino, sostanzialmente coevo a quello di San Pietro, fu fortemente voluto dalla nobildonna Ludovica Caffarelli che commissionò il progetto a Teodosio Quintavilla e la realizzazione, in legno di noce, agli scultori Ludovico Bruni Caffarelli e Carlo Lorenti. La successiva doratura fu opera di Gregorio Bari. Interessante nella genesi di questo prezioso manufatto è il fatto che negli ambienti artistici circolavano in tempo reale idee progettuali e modelli di arte sacra sperimentati a Roma. Lo stesso Quintavilla si recò a Roma, in San Pietro, per confrontarsi con artisti e maestranze all'opera nella realizzazione dell'imponente baldacchino di Gian Lorenzo Bernini.

## SPELLO Church of San Lorenzo

The construction of the parish church of San Lorenzo probably dates back to the beginning of the 12th century, but prevalent, even at a glance, is the Baroque connotation that reverberates in almost all the liturgical fittings. On entering the church, one's attention is drawn to the baldachin of the high altar, a faithful copy, in reduced dimensions, of the Bernini altar in St. Peter's in Rome. The baldachin, substantially coeval with the one in St. Peter's, was strongly desired by the noblewoman Ludovica Caffarelli who commissioned the design to Teodosio Quintavilla and the realisation, in walnut wood, to the sculptors Ludovico Bruni Caffarelli and Carlo Lorenti. The subsequent gilding was the work of Gregorio Bari. Interesting in the genesis of this precious artifact is the fact that design ideas and models of sacred art experimented in Rome were circulating in real-time in artistic circles. Quintavilla himself traveled to Rome, to St. Peter's, to confront himself with artists and workers at work in the realization of Gian Lorenzo Bernini's imposing baldachin.



## TREVI

### Chiesa della Madonna delle Lacrime

Il santuario, retto attualmente dalla Congregazione delle suore della Sacra Famiglia di Spoleto, sorge sul luogo di un'edicola campestre ove è avvenuto il miracolo della lacrimazione della Madonna. L'edificio di stile rinascimentale è ricco di opere d'arte fra le quali spicca L'adorazione dei Magi di Pietro Vannucci, detto il Perugino. L'immagine miracolosa della Madonna è stata inglobata nel 1621 in una grandiosa macchina d'altare barocca in marmi policromi, commissionata dagli eredi del Cardinale Erminio Valenti il cui monumento funebre del 1618 si trova sul lato sinistro della cappella. Altri monumenti funebri della famiglia Valenti sono dislocati all'interno della chiesa rendendola un vero e proprio mausoleo di famiglia.

Il fenomeno delle famiglie potenti che collocano all'interno delle chiese i propri monumenti funebri sembra particolarmente svilupparsi nel corso del secolo XVII e le cappelle di molte chiese vengono ristrutturare e allestite in stile barocco proprio per assolvere alla funzione di mausoleo.

## TREVI

### Church of the Madonna delle Lacrime

The sanctuary, currently run by the Congregation of the sisters of the Holy Family of Spoleto, stands on the site of a rural aedicule where the miracle of the Madonna's tearing occurred. The Renaissance-style building is rich in works of art, including The Adoration of the Magi by Pietro Vannucci. The miraculous image of the Madonna was incorporated into a grandiose Baroque altarpiece in polychrome marble in 1621, commissioned by the heirs of Cardinal Erminio Valenti, whose funeral monument from 1618 stands on the left side of the chapel. Other funeral monuments of the Valenti family are located inside the church, making it a true family mausoleum.

The phenomenon of powerful families placing their funerary monuments inside churches seems to have particularly developed during the 17th century, and the chapels of many churches were refurbished and set up in Baroque style precisely to fulfill the function of mausoleums.



## MONTEFALCO

### Chiesa di Santa Chiara

La chiesa fa parte di un complesso monastico femminile agostiniano risalente al secolo XIII. Nel 1615 il Vescovo di Spoleto Maffeo Barberini diede l'avvio alla ricostruzione della chiesa, ampliandola, su progetto dell'architetto Valentino Martelli. Gli altari del transetto di stile barocco sono realizzati in muratura e stucco. Quello di sinistra, dedicato a Sant'Onofrio, con statue ed ornamenti in stucco policromo, commissionato da Onofrio de Cuppis con lascito testamentario, fu realizzato dal milanese Camillo Rusconi nel 1692. Le tele inserite nell'altare sono del pittore spoletino Francesco Refini.

Maffeo Barberini, divenuto papa Urbano VIII nel 1623, fu sempre molto attento all'arte sacra e grande promotore dello stile barocco.

La curia romana, durante il suo pontificato era punto di riferimento dei maggiori artisti del tempo come Bernini, Borromini, Maderno, Pietro da Cortona e i loro collaboratori.

## MONTEFALCO

### Church of Santa Chiara

The church is part of a female Augustinian monastic complex dating back to the 13th century. In 1615, Bishop Maffeo Barberini of Spoleto began the reconstruction of the church, enlarging it, based on a design by architect Valentino Martelli. The Baroque-style transept altars are made of masonry and stucco. The one on the left, dedicated to St Onofrio, with polychrome stucco statues and ornaments, commissioned by Onofrio de Cuppis with a bequest in his will, was made by Camillo Rusconi from Milan in 1692. The paintings in the altar are by the Spoleto painter Francesco Refini.

Maffeo Barberini, who became Pope Urban VIII in 1623, was always very attentive to sacred art and a great promoter of the Baroque style.

During his pontificate, the Roman curia was a point of reference for the major artists of the time such as Bernini, Borromini, Maderno, Pietro da Cortona, and their collaborators.



## GUALDO CATTANEO

### Chiesa dei Santi Antonio e Antonino Cappella della Madonna

La chiesa di stile architettonico romanico è dedicata a due santi martiri locali e fu edificata nella seconda metà del sec. XIII. Fu ampiamente rinnovata in epoca barocca, nello stesso periodo fu rinnovata ed ampliata anche l'annessa cappella del SS. Sacramento, grazie alla munificenza di Angelo Bontempi, di nobile famiglia gualdese, come è riportato in una lapide. La chiesa, nel corso dei secoli successivi è stata oggetto di interventi che ne hanno offuscato i caratteri originari. Solo nel 1958, grazie ad un restauro è stata riscoperta l'originaria decorazione barocca della cappella, attualmente dedicata alla Madonna, facendo tornare alla luce gli affreschi e le decorazioni seicentesche del pittore faentino Ferraù Fenzoni detto il Faenzone.

## GUALDO CATTANEO

### Church of the Santi Antonio e Antonino Chapel of the Madonna

The church in Romanesque architectural style is dedicated to two local martyr saints and was built in the second half of the 13th century. It was extensively renovated in the Baroque period. In the same period, the adjoining chapel of the Blessed Sacrament was also renovated and enlarged, thanks to the munificence of Angelo Bontempi, of a noble Gualdese family, as recorded on a plaque. Over the following centuries, the church underwent interventions that blurred its original character. It was only in 1958, thanks to restoration, that the original Baroque decoration of the chapel, now dedicated to the Madonna, was rediscovered, bringing to light the 17th-century frescoes by the Faentine painter Ferraù Fenzoni, known as il Faenzone.



## BEVAGNA

### Chiesa di S. Michele Arcangelo Cappella della Madonna del Carmine

La chiesa fu edificata alla fine del secolo XII con l'annesso monastero, oggi canonica. Nel 1620 divenne collegiata e durante il secolo XVII fu rinnovata e restaurata, secondo il gusto del tempo. Come avvenuto in altre chiese, negli anni '50 del XX secolo gli allestimenti barocchi furono smantellati. Rimane tuttavia la cappella della Madonna del Carmine rinnovata e decorata in stile barocco nel 1625 dalla famiglia Spetia con affreschi del pittore Andrea Camassei. Il fenomeno della munifica committenza privata nella ristrutturazione delle chiese e nella realizzazione di cappelle ed altari che sembra particolarmente sviluppata in epoca barocca, è anche un riflesso delle dottrine conciliari volte a sostenere la fede con opere caritatevoli e munifiche integrazioni artistiche nelle chiese.

## BEVAGNA

### Church of S. Michele Arcangelo Chapel of the Madonna del Carmine

The church was built at the end of the 12th century with the adjoining monastery, now a rectory. In 1620 it became a collegiate church and during the 17th century, it was renovated and restored according to the taste of the time. As was the case with other churches, the Baroque fittings were dismantled in the 1950s. However, the chapel of the Madonna del Carmine remains, renovated and decorated in Baroque style in 1625 by the Spetia family with frescoes by the painter Andrea Camassei.

The phenomenon of munificent private patronage in the renovation of churches and the building of chapels and altars, which seems to have been particularly developed in the Baroque era, is also a reflection of the Council doctrines aimed at supporting the faith with charitable works.



## FOLIGNO

### Oratorio della Confraternita del SS. Crocifisso

La prima costruzione dell'edificio risale al 1570, in uno spazio attiguo al convento dei domenicani messo a disposizione della Confraternita del Crocifisso. La Confraternita, grazie alle munifiche donazioni, ha potuto effettuare ampliamenti e ristrutturazioni nei secoli successivi. Tre corpi principali delimitati da due arconi trasversali testimoniano i più importanti ampliamenti e ristrutturazioni avvenute nel tempo. Gli interventi più significativi furono realizzati nel corso del secolo XVII conferendo all'interno dell'edificio la fisionomia di oratorio barocco. A seguito dei decreti del Concilio di Trento si assiste ad una grandissima diffusione delle Confraternite, associazioni laicali dedite all'esercizio di opere di pietà e di carità. Lasciti e offerte delle famiglie più ricche costituivano le cospicue rendite che le Confraternite utilizzavano anche per ornare ed abbellire le proprie sedi o le chiese a cui erano legate.

## FOLIGNO

### Oratory of the Confraternita del SS. Crocifisso

The first construction of the building dates back to 1570, in a space adjacent to the Dominican convent made available to the Confraternity of the Crucifix. Thanks to munificent donations, the Confraternity was able to carry out extensions and renovations over the following centuries. Three main bodies bordered by two transverse arches bear witness to the most important extensions and renovations that took place over time. The most significant interventions were carried out during the 17th century, giving the building the appearance of a Baroque oratory.

Following the decrees of the Council of Trent, the Confraternities, lay associations dedicated to carrying out works of piety and charity, became very widespread. Bequests and offerings from the richest families constituted the conspicuous revenues that the Confraternities also used to decorate and embellish their own premises or the churches they were attached to.



## SPOLETO

### Cattedrale di Santa Maria Assunta Cappella del Sacramento

L'edificazione della cattedrale di Spoleto prende l'avvio nella seconda metà del secolo XII, dopo l'assalto rovinoso dell'esercito di Federico Barbarossa che occupò Spoleto nel 1155. La cappella del Sacramento venne costruita alla fine del secolo XVI. Interessante è l'utilizzo della "pietra caciolfia" per la realizzazione delle membrature e della mostra d'altare. Si tratta di una pietra calcarea a grana fine, tipica dell'Appennino umbro, di facile lavorabilità, tenera appena estratta, diviene più compatta, col tempo, all'aria. La cappella è stata ornata a tema eucaristico con stucchi e tele dipinte inserite nella volta e nelle pareti laterali.

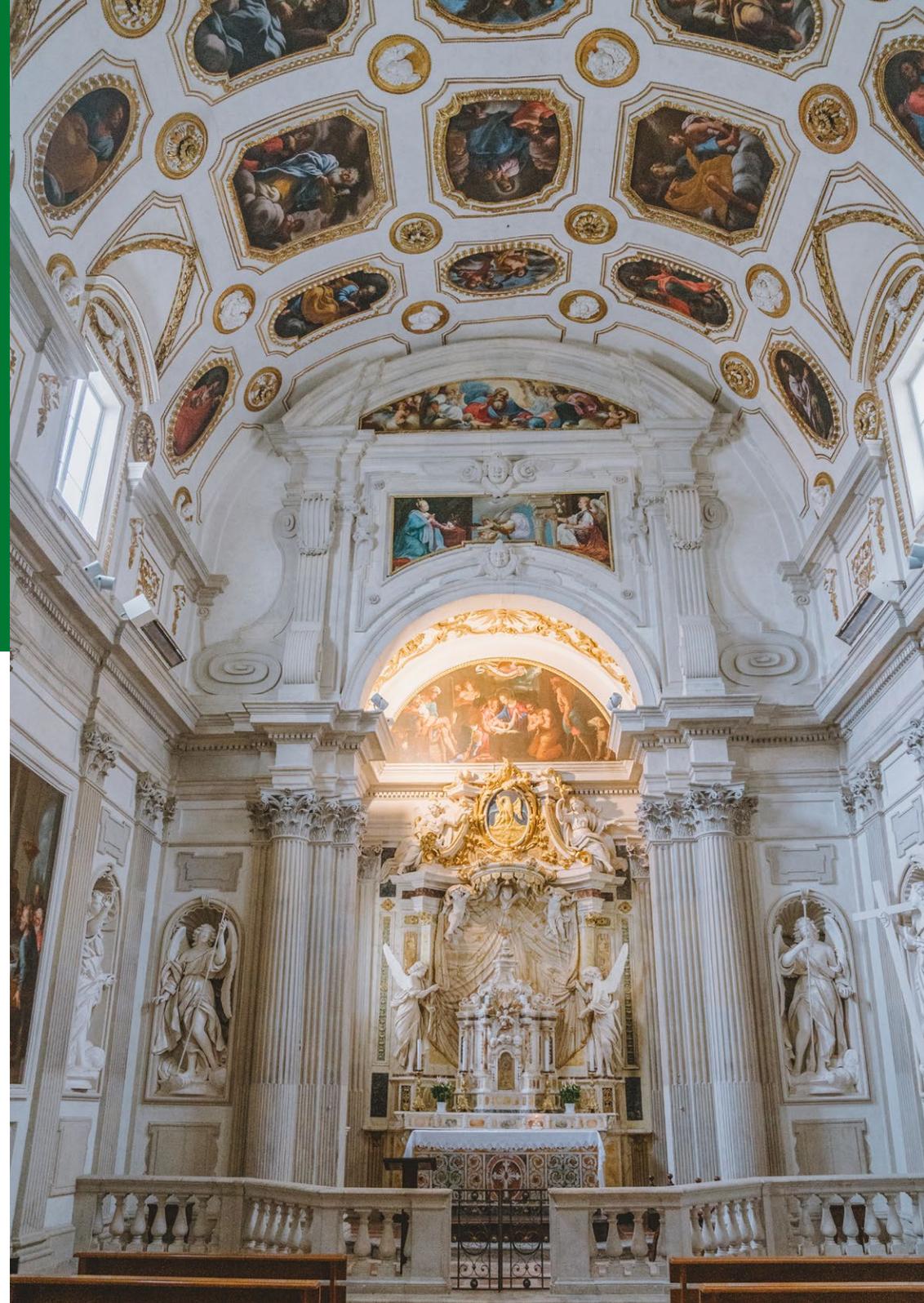
Il tema eucaristico è spesso ripreso nell'arte sacra barocca come momento essenziale dell'esperienza cattolica in risposta alle negazioni radicali della dottrina e della pratica eucaristica da parte dei maggiori esponenti della Riforma protestante.

## SPOLETO

### Cathedral of Santa Maria Assunta Chapel of the Sacramento

The building of Spoleto Cathedral began in the second half of the 12th century, after the disastrous assault by Frederick Barbarossa's army that occupied Spoleto in 1155. The Chapel of the Sacramento was built at the end of the 16th century. Interesting is the use of 'caciolfia stone' for the construction of the members and the altar display. This is a fine-grained limestone, typical of the Umbrian Apennines, easy to work, soft as soon as it is quarried, it becomes more compact with time in the air. The chapel was decorated with a Eucharistic theme with stuccoes and painted canvases inserted in the vault and side walls.

The Eucharistic theme is often taken up in Baroque sacred art as an essential moment of the Catholic experience in response to the radical denials of Eucharistic doctrine and practice by the major exponents of the Protestant Reformation.



## GIANO DELL'UMBRIA Chiesa di San Francesco

La chiesa di San Francesco fa parte di un complesso conventuale francescano costruito nella seconda metà del secolo XIII interamente rinnovato nel secolo XVII secondo il gusto barocco. Nella navata, tra i pilastri, sono state ricavate sei cappelle contenenti altrettanti altari, oltre a quelli del transetto. L'altare maggiore separa l'antica abside dal resto della navata. Le pale d'altare sono quasi tutte ispirate a temi della Controriforma a dimostrazione che anche gli ordini monastici furono interessati dal grande rinnovamento liturgico, culturale ed artistico del sec. XVII.

## GIANO DELL'UMBRIA Church of San Francesco

The Church of St Francis is part of a Franciscan convent complex built in the second half of the 13th century and entirely renovated in the 17th century in the Baroque style. In the nave, six chapels containing an equal number of altars have been built between the pillars, in addition to those in the transept. The high altar separates the former apse from the rest of the nave. The altarpieces are almost all inspired by Counter-Reformation themes, demonstrating that the monastic orders were also affected by the great liturgical, cultural, and artistic renewal of the 17th century.



## SANT'ANATOLIA DI NARCO, Fraz. Caso Chiesa di Santa Maria Assunta

A Caso, piccola frazione montana del comune di Sant'Anatolia di Narco, non mancano i riflessi della Controriforma. Nella chiesa parrocchiale di Santa Maria Assunta, di stile romanico, campeggia nell'abside un importante affresco datato 1595 del Pittore Perino Cesarei raffigurante l'incoronazione della Madonna e nelle pareti laterali altari con dipinti del sec. XVII. In particolare nel primo altare della parete destra si trova la pala della Madonna del Rosario con le formelle dei quindici misteri.

Il culto mariano fu uno degli argomenti più rilevanti del Concilio di Trento che incoraggiò la diffusione anche domestica della pratica della recitazione del rosario. In moltissime chiese, principalmente quelle parrocchiali, furono eretti altari e costituite confraternite dedicate alla Madonna del Rosario.

## SANT'ANATOLIA DI NARCO, hamlet of Caso Church of Santa Maria Assunta

*In Caso, a small mountain hamlet in the municipality of Sant'Anatolia di Narco, there is no lack of reflections of the Counter-Reformation. In the Romanesque-style parish church of Santa Maria Assunta, the apse features an important fresco dated 1595 by the painter Perino Cesarei depicting the Coronation of the Madonna, and on the side walls, altars with 17th-century paintings. In particular on the first altar of the right wall is the altarpiece of Our Lady of the Rosary with the panels of the fifteen mysteries.*

*The Marian cult was one of the most important topics of the Council of Trent, which encouraged the spread of the practice of reciting the rosary even at home. In many churches, mainly parish churches, altars were erected and confraternities dedicated to Our Lady of the Rosary were established.*



## POGGIODOMO, Fraz. Usigni Chiesa di San Salvatore

La chiesa di San Salvatore, nella quale alcuni intravedono moduli riferibili all'architetto Gian Lorenzo Bernini, è stata fatta erigere dal Cardinale Fausto Poli nel suo paese d'origine nel 1644. L'interno è a navata unica con nicchie laterali nelle quali sono collocati altari e dipinti realizzati ad affresco. Fra i pittori sono da menzionare Salvi Castellucci e Guidobaldo Abbatini, artisti che operavano presso la corte di Urbano VIII. Il Cardinal Poli si servì di artisti e grandi artigiani attivi a Roma anche per realizzare il ricco apparato liturgico, composto di mobili, tessuti, oreficerie e manufatti lapidei, tutti contrassegnati con stemmi e simboli araldici propri o della famiglia Barberini.

## POGGIODOMO, hamlet of Usigni Church of San Salvatore

The church of San Salvatore, in which some glimpse forms referable to the architect Gian Lorenzo Bernini, was erected by Cardinal Fausto Poli in his hometown in 1644. The interior has a single nave with side niches containing altars and fresco paintings. Among the painters are Salvi Castellucci and Guidobaldo Abbatini, artists who worked at the court of Urban VIII. Cardinal Poli also made use of artists and great craftsmen active in Rome to create the rich liturgical apparatus, consisting of furniture, textiles, jewelry and stone artifacts, all marked with coats of arms and heraldic symbols of his own or of the Barberini family.



## GAL BEIRA DOURO

Il territorio del GAL Beira Douro, situato nel nord del Portogallo, comprende i comuni di Armamar, Lamego, Moimenta da Beira, Penedono, São João da Pesqueira, Sernancelhe, Tabuaço e Tarouca.

Il territorio è caratterizzato da una serie di risorse naturali, culturali e patrimoniali che rappresentano punti di forza per la sua valorizzazione, tra cui il fiume Douro e la Regione vinicola del Douro, patrimonio mondiale dell'UNESCO.

La cultura barocca è molto rilevante, con innumerevoli esempi in dipinti ed edifici. A Lamego si trovano il Santuario di Nossa Senhora dos Remédios e la sua imponente scalinata, il Palazzo Episcopale/Museo di Lamego e la Cattedrale con le pitture decorative delle volte e gli altari in legno dorato. La Casa do Cabo e il Palazzo Lemos e Azevedos sono esempi del tardo barocco che si trovano a S. João da Pesqueira. A Tarouca la Chiesa e il Monastero di São João de Tarouca, dove si possono scoprire uno splendido organo a canne e la pala d'altare principale nonché il Monastero di Santa Maria de Salzedas. A Sernancelhe la Chiesa del Convento di Nostra Senhora dell'Assunzione di Tabosa do Carregal e il presepe barocco nel Santuario di Nostra Senhora di Lapa. A Penedono la Chiesa Madre con il suo coro e gli altari dorati. Il nome di Nicolau Nasoni (1691-1773), pittore e architetto di origine italiana (discepolo di Giuseppe Nasini) a cui si devono, tra l'altro, gli affreschi della Cattedrale di Lamego e l'architettura della Casa do Cabo di São João da Pesqueira, è un nome imprescindibile nell'arte barocca.



**Cattedrale di Lamego**  
Lamego Cathedral

## GAL BEIRA DOURO

The Beira Douro LAG Territory, located in the north of Portugal, includes the municipalities of Armamar, Lamego, Moimenta da Beira, Penedono, São João da Pesqueira, Sernancelhe, Tabuaço, and Tarouca. The landscape is marked by a set of natural, cultural, and heritage resources that represent strong points of appreciation of the territory, of which the Douro River and the Douro Wine Region, a UNESCO World Heritage Site, stand out. Baroque culture is quite relevant with the presence of numerous examples in paintings and buildings. In Lamego we can find the Sanctuary of Senhora dos Remédios and its imposing staircase, the Episcopal Palace / Museum of Lamego, and parts of the Cathedral with the decorative paintings of its vaults and altars in gilded woodcarving. The Casa do Cabo and the Manor House of Lemos e Azevedos are examples of the late Baroque period that can be found in S. João da Pesqueira. In Tarouca, the Church and Monastery of São João de Tarouca where you can discover a dazzling pipe organ and the main altarpiece, a superb composition of gilded woodcarving, and the Monastery of Santa Maria de Salzedas. In Sernancelhe, the Church of the Monastery of Nossa Senhora da Assunção of Tabosa do Carregal, and Baroque nativity scene in the Sanctuary of Nossa Senhora da Lapa. In Penedono, the Mother Church with a chancel and altars in gilded woodcarving. An unavoidable name in Baroque art and closely linked to the territory is the name of Nicolau Nasoni (1691-1773), a painter and architect of Italian origin (disciple of Giuseppe Nasini) responsible, among others, for the frescoes of the Cathedral of Lamego, or for the architecture of Casa do Cabo in São João da Pesqueira.



**Organo a canne**  
Monastero di San  
Giovanni di Tarouca

**Pipe organ**  
Monastery of Sao  
João de Tarouca

## Talha dourada

La talha dourada è una tecnica scultorea in cui il legno è scolpito (talhado in portoghese) e successivamente dorato, ossia rivestito da una pellicola d'oro. Questa tecnica, principalmente associata all'architettura, ebbe un periodo di grande diffusione nella Penisola iberica e nelle sue colonie durante l'epoca barocca in cui si dà risalto al gioco di volumi. Diventò una delle principali caratteristiche del barocco del Nord del Portogallo, insieme con l'azulejo, nei secoli XVII e XVIII, specialmente nell'interno di chiese e cappelle, e soprattutto per gli altari.

## Talha dourada

*Talha dourada is a sculptural technique in which the wood is carved (talhado in Portuguese) and then gilded, or coated with a film of gold. This technique, mainly associated with architecture, had a period of great popularity in the Iberian Peninsula and its colonies during the Baroque era in which the play of volumes is emphasized. It became one of the main characteristics of Baroque in Northern Portugal, together with azulejo, in the 17th and 18th centuries, especially in the interior of churches and chapels, and especially for altars.*

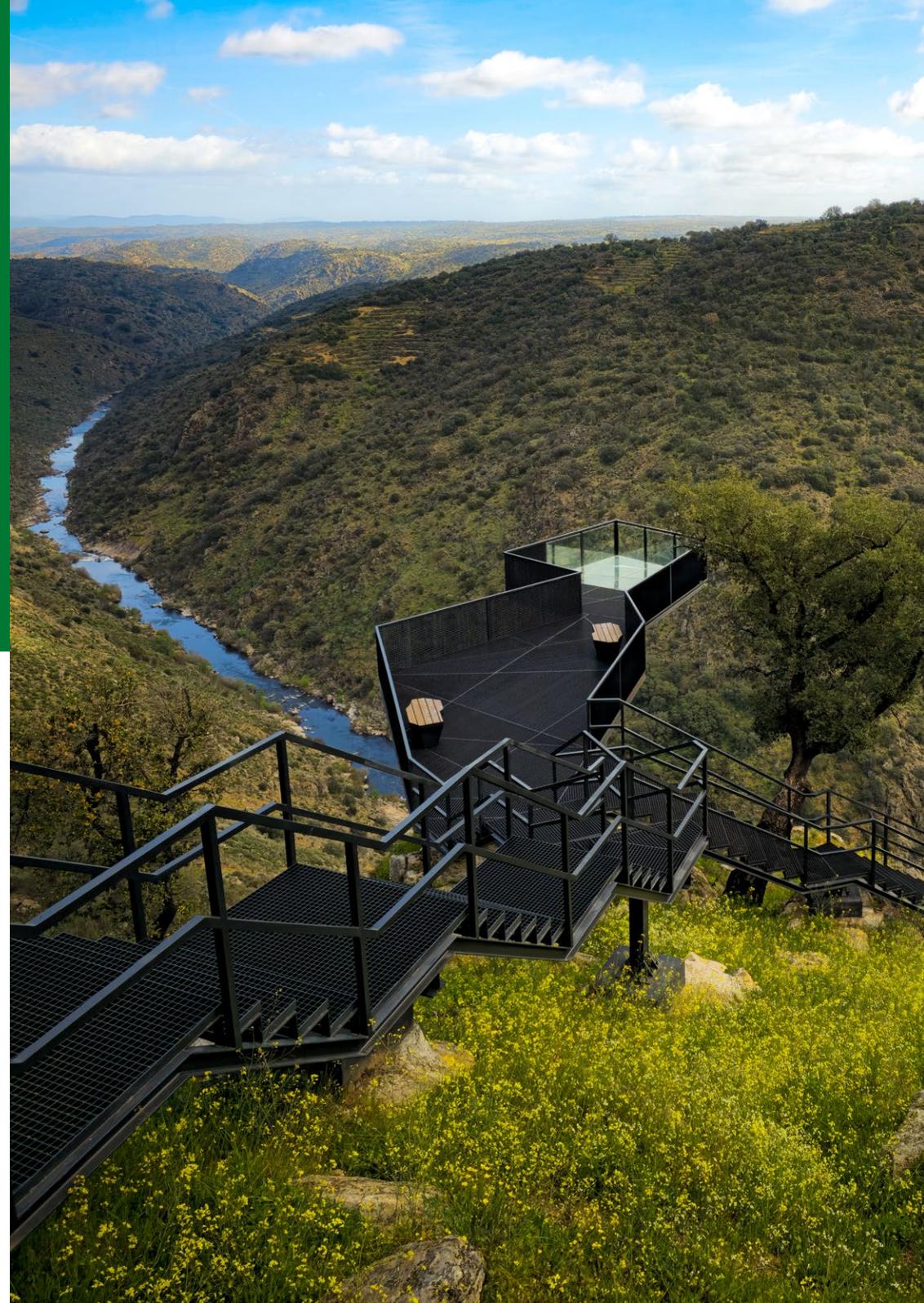


## GAL RAIA HISTORICA

La Raia Histórica è una regione rurale situata al confine tra Portogallo e Spagna. Comprende cinque comuni della Beira Alta: Almeida, Figueira de Castelo Rodrigo, Mêda, Pinhel e Trancoso. È una regione con una lunga storia, dove i suoi abitanti si sono sempre sentiti legati alla loro identità culturale. Il paesaggio è caratterizzato dall'armonia tra uomo e natura e dalla diversità dei colori che appaiono in primavera e in autunno, conferendogli una bellezza unica. Questo territorio è stato teatro di numerosi conflitti nel corso dei secoli a causa della sua posizione strategica sul confine. I suoi castelli e le sue fortezze testimoniano l'importanza militare e storica della regione. Oltre al suo patrimonio storico e culturale, la regione della Valle del Côa offre anche opzioni per i turisti interessati alle attività all'aria aperta. La regione è famosa per i suoi percorsi tematici a piedi e in bicicletta, nonché per i suoi paesaggi naturali, che comprendono fiumi, montagne e valli. Anche i vigneti della regione sono un'attrazione turistica popolare, soprattutto per chi ama il vino d'alta quota.

## GAL RAIA HISTÓRICA

*Raia Histórica is a rural region located on the border between Portugal and Spain. It covers five municipalities in Beira Alta: Almeida, Figueira de Castelo Rodrigo, Mêda, Pinhel and Trancoso. It is a region with a long history, where its inhabitants have always felt connected to their cultural identity. The landscape is marked by the harmony between man and nature and by the diversity of colours that appear in spring and autumn, giving it a unique beauty. This territory has been the scene of several conflicts over the centuries due to its strategic position on the border. Its castles and fortresses bear witness to the region's military and historical importance. In addition to its historical and cultural heritage, the Côa Valley region also offers options for tourists interested in outdoor activities. The region is popular for its themed walking and cycling routes, as well as its natural landscapes, which include rivers, mountains, and valleys. The region's vineyards are also a popular tourist attraction, especially for those who enjoy high-altitude wines.*



## CASTELO RODRIGO

### Chiesa di Nostra Signora di Rocamador

La Chiesa Madre, dedicata a Nostra Signora di Rocamador, fu fondata nel XIII secolo dalla Confraternita dei Frati di Nostra Signora di Rocamador, una congregazione dedita all'assistenza dei pellegrini di Compostela. L'edificio conserva il suo aspetto originale, è un esempio di transizione tra il romanico e il gotico, ma è stato sottoposto a lavori nel XVI e XVII secolo.

L'altare dorato della chiesa di Castelo Rodrigo è un capolavoro del barocco portoghese, che rivela la ricchezza e lo splendore dell'arte sacra del XVIII secolo. L'imponente pala monumentale copre l'intera parete di fondo. Il legno dorato presenta vari elementi decorativi, come colonne, archi, nicchie, angeli, fiori e frutta, creando un gioco di luci e ombre con movimento e dinamismo. Al centro si trova l'immagine della Madonna della Concezione, patrona della città, affiancata da San Pietro e San Paolo e dalle immagini di Sant'Antonio e San Francesco d'Assisi. L'altare è sormontato dallo stemma reale portoghese, circondato da una corona di spine e da una croce.

## CASTELO RODRIGO

### Church of Nossa Senhora do Rocamador

The Mother Church, dedicated to Our Lady of Rocamador, was founded in the 13th century by the Confraternity of the Friars of Our Lady of Rocamador, a congregation dedicated to assisting pilgrims to Compostela. The building retains its original aspect, it is a transitional example between Romanesque and Gothic, but it underwent works in the 16th and 17th centuries.

The gilded altar of the church of Castelo Rodrigo is a masterpiece of the Portuguese Baroque, revealing the richness and splendour of 18th century sacred art. The impressive monumental altarpiece covers the entire back wall. The gilded woodwork has various decorative elements, such as columns, arches, niches, angels, flowers and fruit, creating a play of light and shadow with movement and dynamism. In the center stands the image of Our Lady of the Conception, patron saint of the town, flanked by St. Peter and St. Paul and the images of St. Anthony and St. Francis of Assisi. The altar is topped by the Portuguese royal coat of arms, surrounded by a crown of thorns and a cross.



## CIBI RITUALI E DELLA FESTA

Il territorio del GAL Valle Umbra e Sibillini è caratterizzato da una gamma completa di aspetti morfologici: l'alta montagna dei Monti Sibillini, la media montagna della Valnerina, la parte collinare e pianeggiante della Valle Umbra sud. Questo contesto naturale così variegato, ricco di acque, ha fatto sì che gli uomini, fin dalle più remote epoche, trovassero possibilità di insediarsi e dedicarsi alle attività per cui erano maggiormente vocati. Umbri, Sabini e Naharci, una popolazione indigena attestata lungo la Valle del Nera, abitarono questo territorio dedicandosi perlopiù all'allevamento, data la grande disponibilità di pascoli, alla coltivazione di cereali e legumi e alla raccolta di erbe e frutti spontanei della terra. Produzioni che ancora oggi costituiscono la base del paniere alimentare di questa area, arricchitosi nel corso dei secoli con altri prodotti di punta, che hanno ottenuto marchi e riconoscimenti e che riverberandosi nella cucina fanno di quest'area, senza tema di essere smentiti, una eccellenza dell'enogastronomia nazionale.



## RITUAL AND FESTIVE FOODS

The territory of the Valle Umbra e Sibillini LAG is distinguished by a full range of morphological features: the high mountains of the Sibillini Mountains, the middle mountains of the Valnerina, and the hilly and flat part of the southern Valle Umbra. This varied natural context, rich in water, has made it possible for men, since the earliest times, to settle and dedicate themselves to the activities for which they were most suited. Umbrians, Sabines, and Naharci, an indigenous population attested along the Nera Valley, inhabited this territory, devoting themselves mostly to livestock breeding, due to the great availability of pastures, to the cultivation of cereals and legumes and to the gathering of herbs and wild fruits of the earth. Productions that still today form the basis of the food basket of this area, enriched over the centuries with other leading products, which have obtained trademarks and recognitions and that reverberate in the cuisine, making this area, without fear of being contradicted, an excellence of national food and wine.

### Riconoscimenti dei prodotti alimentari dell'area GAL

### Product awards food in the GAL area

|                                      |         |                                |
|--------------------------------------|---------|--------------------------------|
| Vino Montefalco Sagrantino           | DOCG    | Montefalco Sagrantino Wine     |
| Vino Montefalco                      | DOC     | Montefalco wine                |
| Vino Spoleto                         | DOC     | Spoleto wine                   |
| Olio extra vergine di oliva Umbria   | DOP     | Umbria extra virgin olive oil  |
| Farro di Monte Leone di Spoleto      | DOP     | Monteleone di Spoleto spelt    |
| Lenticchia di Castelluccio di Norcia | IGP     | Castelluccio di Norcia lentils |
| Patata rossa di Colfiorito           | IGP     | Colfiorito red potatoes        |
| Prosciutto di Norcia                 | IGP     | Norcia ham                     |
| Cipolla di Cannara                   | PAT     | Cannara onions                 |
| Fagiolo di Cave                      | PAT     | Cave beans                     |
| Marrone                              | PAT     | Marrone chestnut               |
| Pecorino di Norcia                   | PAT     | Norcia pecorino cheese         |
| Sedano nero di Trevi                 | PAT/PSF | Trevi black celery             |
| Zafferano di Cascia                  | PAT     | Cascia saffron                 |
| Crescionda di Spoleto                | PAT     | Spoleto crescionda             |
| Pane di Strettura                    | PAT     | Strettura bread                |
| Ricotta saltata                      | PSF     | Salted ricotta                 |
| Roveja di Civita di Cascia           | PSF     | Civita di Cascia roveja        |
| Cicotto di Grutti                    | PSF     | Typical dish with pig's snout  |
| Grano saraceno della Valnerina       | PSF     | Valnerina buckwheat            |

|                                                  |      |                                                 |
|--------------------------------------------------|------|-------------------------------------------------|
| Denominazione di Origine Controllata e Garantita | DOCG | Controlled and Guaranteed Designation of Origin |
| Denominazione di Origine Controllata             | DOC  | Controlled Designation of Origin                |
| Denominazione di Origine Protetta                | DOP  | Protected Designation of Origin                 |
| Indicazione Geografica Protetta                  | IGP  | Protected Geographical Indication               |
| Prodotti Alimentari Tradizionali Regione Umbria  | PAT  | Traditional Food Products Umbria Region         |
| Presidio Slow Food                               | PSF  | Slow Food Presidium                             |

Altipiano di Castelluccio e Monte Vettore (2.476 m)

The plain of Castelluccio with M. Vettore (2476 mt)

La Valle Umbra The Umbrian Valley



## Cibi e rituali barocchi

Il tema che ispira questa pubblicazione è il periodo barocco, un'epoca che ha influenzato in maniera decisiva non solo lo Stato Pontificio, che in molti casi è stato un formidabile centro della sua irradiazione, ma l'intera Europa, ispirando non solo l'arte, ma anche i comportamenti sociali soprattutto delle corti, dei grandi casati ed in generale di tutti i ceti più abbienti. Si può parlare in questo senso anche di cucina barocca, che si configurava in modo spettacolare, sia nel confezionamento dei cibi che nell'allestimento del banchetto, pensato spesso come vera e propria rappresentazione teatrale, manifestazione del potere. Naturalmente vale la precisazione in premessa, questo tipo di cucina trovava compimento solo in una ridottissima porzione della società, la maggior parte dell'umanità aveva a che fare più che con le grandi ricette, con la fame. La fame porta a saper razionare le risorse, a utilizzare al meglio quel poco che si ha, a conoscere la stagionalità dei cibi, a trovare formule per la conservazione, a escogitare abbinamenti che rendano il cibo più gradevole, a dare valore rituale ad alcuni alimenti e infine riuscire, stringendo un po' la cinta, a poter far festa con una buona mangiata nei momenti più importanti dell'anno. Cibi rituali e cibi della festa sono la base, ancora oggi, di molte preparazioni gastronomiche, sia nell'alimentazione domestica del nostro territorio, sia nei menù di molti ristoranti.



## Baroque foods and rituals

The theme inspiring this publication is the Baroque period, an era that decisively influenced not only the Papal State, often a formidable center of its irradiation, but the whole of Europe, inspiring not only art but also social behaviors, especially in courts, great houses, and generally among the wealthiest classes. In this sense, one can also speak of Baroque cuisine, which was spectacular both in the preparation of food and in the arrangement of banquets, often conceived as true theatrical representations, manifestations of power. Of course, it's worth clarifying from the outset that this type of cuisine was only fully realized in a very small segment of society; the majority of humanity dealt more with basic recipes and hunger. Hunger leads to knowing how to ration resources, to making the most of what one has, understanding the seasonality of foods, finding formulas for preservation, devising combinations to make food more enjoyable, giving ritual value to certain foods, and finally managing, by tightening one's belt, to feast on good food during the most important



times of the year. Ritual foods and festive foods still form the basis of many gastronomic preparations today, both in domestic eating habits in our region and in the menus of many restaurants.

Il 16 luglio 1628 a Roma si fece una solenne festa per la beatificazione di Rita da Cascia, alla presenza di Cardinali, Vescovi, alti prelati, “forestieri assai” e autorità di Cascia. I festeggiamenti si conclusero con un solenne pranzo per circa duecento invitati. Da una nota spese conosciamo le tipologie e le quantità degli alimenti utilizzati, tutti acquistati a Cascia, ma non le realizzazioni delle pietanze. Per puro diletto proviamo a ipotizzare cosa avrebbe potuto realizzare un seguace di Bartolomeo Scappi, cuoco della corte papale nello scorcio del XVI secolo, autore del più importante trattato di cucina dell’epoca, le cui ricette sono state in voga per tutto il secolo XVII ed oltre.



## Menù

Presciutto cotto in vino e poi sfilato servito con succo di melangole e zucchero

Alici acconce con olio aceto e origano

Frittate rognose con presciutto et erbicine battute

Minestra di petrosemol e altre erbette con annolini allo zafferano

Suppa d’ova sperdute con cascio, zucchero e cannella sopra

Ravioli con spoglia allessati, coperti di cascio, zucchero e cannella

Gelo di piedi di vitella con polpe di cappone sotto

Polpettone alla romanesca di lombolo di bove con lo zafferano

Pottaggio di carne magra di cigotto di castrato con latte di amandole

Neve di latte servita con zucchero sopra

*On July 16, 1628, a solemn celebration took place in Rome for the beatification of Rita of Cascia, attended by Cardinals, Bishops, high prelates, ‘many foreigners,’ and authorities from Cascia. The festivities concluded with a solemn lunch for about two hundred guests. From an expense note, we know the types and quantities of foods used, all purchased in Cascia, but not the details of the dishes prepared. For pure pleasure, let’s imagine what a follower of Bartolomeo Scappi, the cook of the papal court in the late 16th century and author of the most important culinary treatise of the time, whose recipes remained popular throughout the 17th century and beyond, might have prepared.*



## Menu

*Ham cooked in wine and then sliced, with melangele juice and sugar*

*Dress anchovies with oil, vinegar and oregano*

*Mangy omelettes with ham and beaten herbs*

*Petrosemol soup and other herbs with saffron annolini*

*Egg soup scattered with cheese, sugar and cinnamon on top*

*Boiled ravioli with strips, covered with cheese, sugar and cinnamon*

*Frost of veal feet with capon pulp underneath*

*Romanesca meatloaf with beef loin and saffron*

*Potation of lean mutton cigotto meat with almond milk*

*Milk snow served with sugar on top*

## MANGIARE SEGUENDO IL CICLO DELL'ANNO

Volendo fare un racconto dei prodotti alimentari e delle realizzazioni culinarie, sembra pertinente approcciarsi seguendo il ciclo dell'anno, anche perché viene facile iniziare con le **lenticchie** che nel cenone di capodanno devono essere servite rigorosamente dopo la mezzanotte per propiziare un anno ricco: tante lenticchie tante monete. La lenticchia si coltiva in diverse zone del territorio, anche se le più famose sono quelle di Castelluccio di Norcia.

Durante il periodo di carnevale abbondano i cibi particolarmente ricchi, sapidi e da servire in grandi quantità. A Cascia e a Monteleone di Spoleto si servono gli **strascinati**.

La **crescionda** nello spoletino nasce come dolce povero di carnevale. A base di uova, amaretti tritati e cioccolato la si prepara in realtà tutto l'anno. Con l'utilizzo di altri ingredienti a Nocera Umbra e in altre aree della regione, viene chiamata brustengolo.

Il 3 febbraio a Monteleone di Spoleto, i bambini indossano orgogliosamente delle collane realizzate con i biscotti di San Biagio. Tradizionalmente in quasi tutte le feste patronali vengono confezionati biscotti e dolcetti rituali, così a Villamagina di Sellano il 3 maggio in occasione della festa del SS. Crocifisso, mentre a San Sabino di Spoleto il 7 dicembre si distribuiscono i pani dolci. Particolari, anche per la loro realizzazione, utilizzando appositi ferri arroventati, sono le cialde di Santa Lucia che vengono preparate a Foligno il 13 dicembre e i panicocoli della zona di Bevagna.

In periodo di Quaresima si mangia di magro e cibo rituale di questo periodo è la **farrecchiata**, piatto tradizionale di Castelluccio di Norcia che si realizza con farina di **roveja**, un pisello selvatico, quasi del tutto dimenticato, che grazie all'azione di promozione di alcuni studiosi e di coltivatori intraprendenti, ha ritrovato utilizzo e mercato. I legumi: fagioli, ceci, **cicerchie** e fave, in virtù delle loro proprietà nutrizionali, hanno ritrovato entusiasmo da parte dei consumatori e da prodotti di nicchia sono tornati protagonisti del rinnovamento delle produzioni agricole.

Un importante appuntamento rituale è la **colazione di Pasqua**, praticata in tutto il territorio, con varianti familiari, che nella formulazione più ricca, prevede la pre-

## EATING FOLLOWING THE CYCLE OF THE YEAR

Wanting to narrate food products and culinary achievements, it seems pertinent to approach it by following the cycle of the year, also because it is easy to start with **lentils**, which during the New Year's Eve dinner must be served strictly after midnight to propitiate a rich year: many lentils, many coins. Lentils are cultivated in different areas of the territory, although the most famous are those of Castelluccio di Norcia.

During the carnival period, particularly rich, savoury food to be served in large quantities abounds. **Strascinati** are served in Cascia and Monteleone di Spoleto.

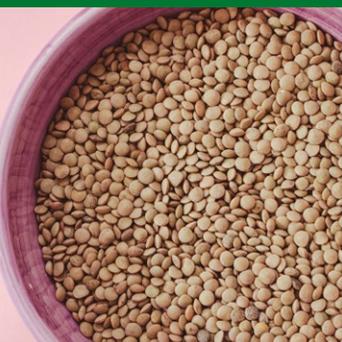
The "**crescionda**" in the Spoleto area originated as a poor man's carnival cake. Made with eggs, chopped macaroons and chocolate, it is actually prepared all year round. With the use of other ingredients in Nocera Umbra and other areas of the region, it is called brustengolo.

On 3 February in Monteleone di Spoleto, children proudly wear necklaces made from San Biagio biscuits. Traditionally, on almost all patron saint's days, ritual biscuits and sweets are made, as is the case at Villamagina di Sellano on 3 May on the feast day of the Most Holy Crucifix, and at San Sabino di Spoleto on 7 December, sweet breads are distributed. Particular, also because they are made using special red-hot irons, are the Santa Lucia wafers that are prepared in Foligno on 13 December and the panicocoli in the Bevagna area.

During the time of Lent, people eat lean food and the ritual food of this period is "**farrecchiata**", a traditional dish from Castelluccio di Norcia that is made with roveja flour, a wild pea, almost completely forgotten, that is again being used and marketed thanks to the promotional action of some scholars and enterprising farmers. Legumes: beans, chickpeas, **chickling peas** and broad beans, by virtue of their nutritional properties, have rediscovered enthusiasm on the part of consumers, and niche products have once again become protagonists in the renewal of agricultural production.

An important ritual appointment is the **Easter breakfast**, practiced throughout

Lenticchie  
Lentils



Strascinati



Crescionda spoletina  
Crescionda of Spoleto



Roveja



Farrecchiata



Cicerchiata  
Chickling pea



senza di pizze dolci e saltate, uova sode, saltame, coratella d'agnello e uova di cioccolato. Comunque si disponga, nella colazione non può mancare la **pizza al formaggio** di cui si fa cenno addirittura nelle Tavole Igvine risalenti al III/II secolo a.C.

Il 13 giugno, festa di Sant'Antonio da Padova, a Casalti di Sant'Antonio di Cascia e in altri paesi della Valnerina, si distribuisce ritualmente la **giuncata**, un formaggio fresco, molle, che viene condito semplicemente con zucchero e cannella.

Durante il mese di settembre a Cannara, in occasione della **Festa della cipolla**, si può degustare questa eccellenza del territorio in tutte le sue declinazioni dall'antipasto al dolce, sia con ricette tradizionali che con preparazioni innovative.

Il mese di ottobre Trevi celebra il sedano nero, promuovendo l'uso di questo ortaggio non solo come condimento, ma come alimento protagonista di eccellenti piatti come il "sedano ripieno al forno".

Durante il mese di ottobre molti campi delle zone più alte della Valnerina si colorano del viola dei fiori dello **zafferano** e quotidianamente solerti agricoltori li raccolgono prima che il fiore si apra. Alla fine del mese, a fioritura completata, Cascia propone questa spezia ad un vasto pubblico con una mostra mercato che è anche l'occasione per farne conoscere la versatilità in cucina e non solo.

A novembre, nel periodo della festa di Ognissanti e della ricorrenza dei defunti, si preparano le fave dei morti, biscotti secchi che ricordano nella forma il legume. In questo periodo di semina delle fave è consuetudine realizzarne anche una zuppa da mangiare per la colazione del giorno dei morti.

Il 5 dicembre, vigilia della festa di San Nicola, a Monteleone di Spoleto il parroco distribuisce ai propri parrocchiani una buonissima minestra di **farro**, cucinata di magro nel grande caldaio del camino della canonica. Monteleone rivendica a giusta ragione la conservazione della specie antica e la successiva promozione e diffusione dell'uso di questo importante cereale su scala nazionale.

In passato era consuetudine che i cavaatori di tartufi regalassero, in prossimità delle feste natalizie qualche tartufetto a tutte le famiglie, specialmente quelle meno abbienti, così che tutti potessero cucinare, la sera della vigilia di Natale, un bel piatto di **spaghetti con i tartufi**. Il piatto è entrato a far parte della cucina locale e si è

the territory, with family variations, which in the richest formulation includes sweet and savoury pizzas, hard-boiled eggs, salami, lamb offal, and chocolate eggs. However you arrange it, breakfast cannot be without **cheese pizza**, which is even mentioned in the Igvine Tables dating back to the 3rd/2nd century BC.

On June 13, the feast day of St. Anthony of Padua, in Casali di Sant'Antonio di Cascia and other towns in the Valnerina Valley, **giuncata**, a fresh, soft cheese that is seasoned simply with sugar and cinnamon, is ritually distributed.

During the month of September in Cannara, during the **Onion Festival**, you can taste this regional excellence in all its variations from appetizer to dessert, with both traditional recipes and innovative preparations.

During the month of October, Trevi celebrates black celery, promoting the use of this vegetable not only as a condiment, but as the star food of excellent dishes such as "baked stuffed celery."

During the month of October, many fields in the higher areas of the Valnerina valley are colored purple by **saffron** flowers, and daily diligent farmers harvest them before the flower opens. At the end of the month, when the flowering is complete, Cascia offers this spice to a wide audience with a market exhibition that is also an opportunity to publicize its versatility in the kitchen and beyond.

In November, around the time of All Saints' Day and the feast of the dead, people make fave dei morti, dry cookies that resemble the legume in shape. At this time of planting fava beans, it is also customary to make a soup of them to eat for breakfast on the Day of the Dead.

On Dec. 5, the eve of the feast of St. Nicholas, in Monteleone di Spoleto the parish priest distributes to his parishioners a very good **spelt** soup, cooked lean in the large cauldron of the rectory's fireplace. Monteleone rightly claims the preservation of the ancient species and the subsequent promotion and spread of the use of this important cereal on a national scale.

In the past, it was customary for the truffle quarrymen to give away a few **truffles** near the Christmas holidays to all families, especially the less affluent

Colazione di Pasqua  
Easter breakfast



Pizza al formaggio  
Cheese pizza



Giuncata  
Cheese Giuncata



Cipolla di Cannara  
Onion of Cannara



Zafferano  
Saffron



Farro  
Spelt



diffuso grazie alla disponibilità di questo prezioso tubero presente in quasi tutto il nostro territorio. Tre grandi manifestazioni, a Norcia con la Mostra mercato “Nero Norcia” nel periodo febbraio-marzo, a Scheggino con “Diamante nero” tra marzo e aprile e a Valtopina con la “Mostra Mercato del **Tartufo**” alla fine di novembre, promuovono a livello nazionale questo prezioso tubero.

Nel periodo di Natale, in famiglia, ma anche nei ristoranti dell’area spoletina, si mangiano gli gnocchi dolci realizzati con farina e conditi con frutta secca tritata, zucchero, cioccolato grattugiato, pangrattato, cannella e alchermes. Con lo stesso condimento in gran parte del nostro territorio ci si fa anche la pasta dolce e con l’aggiunta di mele e uvetta la **rocciata** o **attorta**.

Oltre ai cibi rituali e della festa ci sono alimenti che vengono consumati abitualmente tutto l’anno perché gli ingredienti possono variare a seconda della stagione come nel caso della **fojata**, diffusa principalmente in Valnerina, una torta saltata realizzata con una sfoglia di pasta sottilissima ripiena di verdure di stagione e formaggio.

Acqua e farina: ecco fatti gli **strengozzi** una pasta lunga a sezione quadra onnipresente sulla tavola. C’è chi li chiama strozzapreti, chi umbricelli, chi manfricoli, chi bici, chi cirirole, ma basta un po’ di condimento, dal più semplice aglio, olio e pomodoro ad una ricca salsa di tartufo ed il primo è servito. Acqua e farina, con l’aggiunta di lievito sono anche gli ingredienti del pane, un cibo che ha sostenuto l’umanità nei periodi più difficili. Il **pane** del nostro territorio è sciapo e ben si presta ad essere farcito con la gran parte dei prodotti del nostro paniere alimentare.

Un territorio ricco di pascoli e di boschi è altrettanto ricco di frutti spontanei della terra. La raccolta di asparagi, erbe spontanee, more, lamponi e **funghi** ha sempre costituito un forte richiamo, tanto da far nascere un “turismo” per appassionati della ricerca e buongustai. In molti cercano in primavera i funghi prataioli ed in autunno i porcini e all’occorrenza galletti, verdacchie, roscioli, ovuli, sanguinosi, manine, turini e famigliole, facili da cucinare e soprattutto da conservare secchi o sott’olio. Nei boschi di castagno prevalente è la presenza della varietà “**marrone**” con frutti grandi da mangiare arrosto o bolliti. Le grandi fioriture di fiori spontanei e di colti-

ones, so that everyone could cook, on Christmas Eve, a nice dish of **spaghetti with truffles**. The dish became part of the local cuisine and spread thanks to the availability of this precious tuber found in almost all of our territory. Three major events, in Norcia with the Mostra Mercato “Nero Norcia” in February-March, in Scheggino with “Diamante nero” between March and April, and in Valtopina with the “Mostra Mercato del Tartufo” at the end of November, promote this precious tuber nationwide.

At Christmas time, in families, but also in restaurants in the Spoleto area, people eat sweet gnocchi made with flour and seasoned with chopped nuts, sugar, grated chocolate, breadcrumbs, cinnamon, and alchermes liquor. With the same seasoning in much of our area, sweet pasta, and with the addition of apples and raisins, the **rocciata** or **attorta** are also made.

In addition to ritual and festive foods, there are foods that are routinely eaten year-round because the ingredients can vary according to the season, as in the case of **fojata**, widespread mainly in the Valnerina, a savoury pie made with a wafer-thin pastry filled with seasonal vegetables and cheese.

Water and flour: there you have it-**strengozzi**, a long square-section pasta ubiquitous on the table. Some call them strozzapreti, some umbricelli, some manfricoli, some bici, some cirirole, but all it takes is a little seasoning, from the simplest garlic, oil, and tomato to a rich truffle sauce and the pasta is served. Water and flour, with the addition of yeast, are also the ingredients of **bread**, a food that has sustained mankind in the most difficult times. The bread of our area is flaky and lends itself well to being filled with most of the products of our food basket.

An area rich in pastures and forests is equally rich in the wild fruits of the earth. The gathering of asparagus, wild herbs, blackberries, raspberries, and **mushrooms** has always been a strong attraction, so much so that “tourism” has sprung up for seekers and gourmets. Many people search in spring for meadow mushrooms and in autumn for porcini and, if necessary, chanterelles, green brittlegill, pink mottle wood wax, Caesar’s mushrooms, red pine mushroom,

Tartufo  
Truffle



Spaghetti al tartufo  
Spaghetti with truffle



Rocciata/Attorta



Fojata



Strengozzi



Pane  
Bread



vazioni, permettono alle api di fornire un **miele** cristallino nella varietà millefiori e di tutte le gradazioni di sapori che le varie essenze sanno conferire.

La Valnerina e la Valle Umbra sud sono ricchissime di acque di sorgente, compresa una di **acqua** sulfurea a Triponzo di Cerreto di Spoleto. A Nocera Umbra, a Sassovivo di Foligno, a Borgo Cerreto e a Sellano sono attivi stabilimenti di imbottigliamento, che distribuiscono acque sorgive in tutta Italia.

Del maiale non si butta nulla, ma soprattutto si riesce a conservarlo e a utilizzarlo per tutto l'anno e la norcineria che come dice il nome è nata a Norcia, è l'arte della lavorazione delle carni di maiale è il saper fare prosciutti, salsticce, saltami, lonze, coppa, noje e tanti altri prodotti con microvarianti locali, o addirittura familiari, per le quali occorrerebbe, per poterle descrivere, un vero e proprio atlante.

Fra tutti i saltumi spicca il prosciutto. I prosciuttifici aderenti al "Consorzio di Tutela del **Prosciutto di Norcia IGP**" situati nei territori di Norcia e Preci, recuperando antichi saperi, hanno voluto mantenere, nei procedimenti di preparazione, nei dosaggi di condimento, nelle fasi di stagionatura, uno strettissimo legame con la tradizione.

I Norcini sono stati buoni maestri che hanno saputo portare la loro arte ed esportare i loro saperi non solo nel nostro territorio, ma in tutto il mondo.

Un cibo di strada particolarmente apprezzato durante le feste e nelle sagre è la **porchetta**, se ne produce un po' ovunque e nel territorio di Gualdo Cattaneo, a Grutti, in forno insieme alla porchetta si cuociono frattaglie e pezzi meno nobili del maiale, che ben lavorati e conditi, danno origine al "**cicotto**".

Un cibo archetipo per antonomasia è il formaggio, un nome che in realtà è un universo di saperi e sapori. Il principe di tutti i formaggi della zona è il **pecorino** in tutte le sue gradazioni di maturazione e di affinamento. Vallo di Nera dedica ogni anno nel mese di giugno un grande evento "Fior di cacio" per celebrare tutta la gamma dei formaggi che si producono nella zona e che ha portato in auge un prodotto quasi dimenticato come la ricotta saltata stagionata.

**Funghi**  
Mushrooms



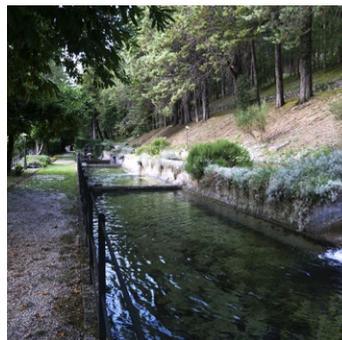
**Marroni**  
Chestnuts



**Miele**  
Honey



**Acqua**  
Water



**Prosciutto crudo**  
Ham



**Porchetta**



ramaria aurea, horse mushroom, and ringless honey mushroom, which are easy to cook and especially to preserve dried or in oil. In **chestnut** forests prevalent is the presence of the "brown" variety with large fruits for eating roasted or boiled. The large blooms of wild and cultivated flowers allow bees to provide crystal-clear **honey** in the "millefiori" variety and all the gradations of flavours that the various essences can impart.

Valnerina and the southern Umbrian Valley are rich in spring waters, including one with sulfur **water** at Triponzo di Cerreto di Spoleto. There are bottling plants in Nocera Umbra, Sassovivo di Foligno, Borgo Cerreto, and Sellano, which distribute spring water throughout Italy.

Of a pork, nothing is thrown away, it is possible to preserve it and use it throughout the year. Norcineria, which comes from Norcia as the name itself implies, is the art of pork processing, knowing how to make dry hams, sausages, salamis, loins, coppa, noje and so many other products with local, or even family micro-variants that it would take an encyclopaedia to describe them all.

Prominent among all cured meats is ham. The "prosciuttifici" (ham processing activities) adhering to the "Consorzio di Tutela del **Prosciutto di Norcia IGP**" located in the territories of Norcia and Preci, recovering ancient knowledge, have wanted to maintain, in the preparation procedures, in the dosages of seasoning, in the stages of aging, a very close link with tradition.

Norcini have been good masters who have been able to bring their art and export their knowledge not only in our territory but all over the world.

Street food that is particularly appreciated during festivals and festivals is **porchetta**; it is produced almost everywhere, and in the Gualdo Cattaneo area, in Grutti, offal and less noble pieces of pork are cooked in the oven along with the porchetta, which, well worked and seasoned, give rise to "**cicotto**".

An archetypal food par excellence is cheese, a name that is actually a universe of knowledge and flavour. The prince of all cheeses in the area is **pecorino** in all its gradations of ripeness and aging. Vallo di Nera dedicates a major event

Un alimento presente nella cucina ogni giorno, tutti i giorni per tutto l'anno è l'olio, o meglio l'**olio extravergine di oliva**, evo per i cuochi frettolosi. Il paesaggio della Valle Umbra è il paesaggio della fascia olivata da cui emergono, come nelle favole, piccoli centri incastellati fra i quali primeggia Campello sul Clitunno che nel mese di novembre accoglie, insieme ad altri comuni limitrofi, una importante manifestazione olearia itinerante "Frantoi aperti" dove migliaia di visitatori possono assaggiare l'olio nuovo.

La **birra**, una bevanda antica quanto l'uomo, ha ritrovato in questi ultimi anni fervore ed entusiastici estimatori e sulla scia dei benedettini di Norcia che hanno riproposto una loro antica abilità, in molti hanno scommesso sulla fermentazione del luppolo e dei tanti cereali coltivati nel nostro territorio per ottenere birre di diverse coloriture e gradazioni alcoliche.

A conclusione di questo ipotetico anno di ben mangiare e vivere nel territorio della Valle Umbra Sud e Valnerina non poteva mancare un alimento da sempre considerato come dispensatore di gioia, allegria, puro godimento: il **vino**. Le colline che degradano nella Valle Umbra sono l'habitat privilegiato di vigne da cui si producono vini fra i più conosciuti ed apprezzati in campo enologico. Il Sagrantino di Montefalco e il Rosso di Montefalco hanno il loro areale nelle dolci colline circostanti Montefalco, un territorio magico che giunge fino a Castel Ritaldi, il paese delle fiabe.

Il Sagrantino e il Rosso sono veramente vini della festa e con il Sagrantino Passito si chiudeva e si chiude tuttora in bellezza un buon convivio. I bianchi Trebbiano Spoletino e Grechetto sono vini che da sempre hanno caratterizzato il ricco patrimonio vitivinicolo umbro. Con il vitigno dell'uva Cornetta, una varietà autoctona a bacca nera, a Cannara si produce la Vernaccia, vino passito di fine pasto dove spesso si inzuppano biscotti e **dolcetti della tradizione**.

every year in June, "Fior di cacio," to celebrate the full range of cheeses produced in the area, which has brought an almost forgotten product such as aged salted ricotta back into vogue.

One food that is present in the kitchen every day all year round is oil, or rather **extra virgin olive oil**, EVO for hasty cooks. The landscape of the Umbrian valley is the landscape of the olive-growing belt from which emerge, as in fairy tales, small towns embedded among which Campello sul Clitunno stands out, which in November hosts, along with other neighbouring municipalities, a major traveling oil event "Frantoi aperti" (open olive oil mills) where thousands of visitors can taste the new oil.

**Beer**, a beverage as old as mankind, has rediscovered fervour and enthusiastic admirers in recent years, and in the wake of the Benedictines of Norcia who have revived an ancient skill of theirs, many have bet on fermenting hops and the many grains grown in our territory to make beers of different colours and alcoholic strengths.

To conclude this hypothetical year of eating and living well in the territory of the Valle Umbra Sud and Valnerina, we could not fail to mention food that has always been considered a dispenser of joy, cheerfulness, and pure enjoyment: **wine**. The hills that slope down into the Umbra Valley are the privileged habitat of vineyards from which some of the best-known and most appreciated wines in the field of enology are produced. Sagrantino di Montefalco and Rosso di Montefalco have their range in the rolling hills surrounding Montefalco, a magical territory that reaches as far as Castel Ritaldi, the village of fairytales.

Sagrantino and Rosso are truly wines of the feast, and with Sagrantino Passito a good feast was and still is brought to a close. The whites Trebbiano Spoletino and Grechetto are wines that have always characterized Umbria's rich wine heritage. With the Cornetta grape, an indigenous black berry variety, Vernaccia is produced in Cannara, a raisin wine at the end of a meal where **traditional biscuits** and sweets are often dipped.

Cicotto



Pecorino  
Pecorino cheese



Olio extravergine di oliva  
Extra virgin olive oil



Birra artigianale  
Craft beer



Vino rosso Sagrantino di Montefalco  
Sagrantino Montefalco red wine



Tozzetti



## Strascinati

In una padella capiente rosolare il guanciale, a metà cottura aggiungere la salsiccia sbriciolata. Sbatte-  
tere le uova con sale, pepe, noce moscata, buccia di limone e pecorino. Scolare la pasta e versarla nella  
padella, aggiungere le uova a fuoco basso e mescolare aggiungendo lentamente il latte.

## Strascinati

In a large frying pan, brown the bacon, halfway through cooking add the crum-  
bled sausage. Beat the eggs with salt, pepper, nutmeg, lemon peel and pecorino  
cheese. Drain the pasta and pour it into the pan, add the eggs over a low heat  
and stir, slowly adding the milk.



### ingredienti / ingredients

|                                |              |                          |
|--------------------------------|--------------|--------------------------|
| pasta corta                    | <b>500 g</b> | short pasta              |
| uova                           | <b>5</b>     | egg                      |
| guanciale di maiale            | <b>150 g</b> | pork cheek               |
| salsiccia                      | <b>150 g</b> | sausage                  |
| latte                          | <b>160 g</b> | milk                     |
| pecorino grattugiato           | <b>100 g</b> | grated pecorino cheese   |
| buccia grattugiata di ½ limone |              | grated peel of ½ lemon   |
| noce moscata q.b.              |              | nutmeg to taste          |
| sale e pepe q.b.               |              | salt and pepper to taste |

## La farrecchiata

Portare l'acqua ad inizio ebollizione, saltare, aggiungere un cucchiaio di olio evo e facendo sobbollire  
l'acqua mettere un po' per volta la farina di roveja, mescolando con una frusta. Mantenere la fiamma  
al minimo e far cuocere per 20 minuti mescolando, ottenendo una polentina abbastanza fluida. In un  
pentolino versare l'olio e unire l'aglio a fettine sottili, far soffriggere a fuoco moderato fino a quando  
sarà leggermente dorato. Togliere dal fuoco unire i filetti di alice e farli sciogliere nell'olio caldo. Impiat-  
tare la farrecchiata ben calda e aggiungere un paio di cucchiaini di condimento.

## Farrecchiata

Bring the water to the boil, add salt, a tablespoon of evo oil and while the water is simmering,  
add the roveja flour a little at a time, stirring with a whisk. Keep the flame at a minimum and  
cook for 20 minutes, stirring constantly, to obtain a fairly fluid polenta. In a small saucepan  
pour the oil and add the thinly sliced garlic, sauté over moderate heat until the garlic is lightly  
browned. Remove from the heat, add the anchovy fillets and melt them in the hot oil. Serve the  
farrecchiata piping hot and add a couple of tablespoons of seasoning.



### ingredienti / ingredients

|                                          |                |                     |
|------------------------------------------|----------------|---------------------|
| farina di roveja                         | <b>150 g</b>   | roveja flour        |
| acqua                                    | <b>1250 cc</b> | water               |
| cucchiaio di olio di oliva               | <b>1</b>       | spoon of olive oil  |
| sale                                     | <b>10 g</b>    | salt                |
| <b>per il condimento / for seasoning</b> |                |                     |
| cucchiaini di olio di oliva              | <b>10</b>      | spoons of olive oil |
| spicchi d'aglio                          | <b>2</b>       | cloves of garlic    |
| filetti di alice                         | <b>4</b>       | anchovy fillets     |
| pepe q.b.                                |                | pepper to taste     |



## Pizza al formaggio

Sciogliere il lievito nell'acqua, impastare in una ciotola tutti gli ingredienti fino ad ottenere un panetto liscio, inserirlo in uno stampo alto e lasciare lievitare fino al raddoppio della sua massa. Spennellare la superficie con olio o uovo battuto. Infornare a 180° e cuocere per circa 1 ora.

### Cheese pizza

Dissolve the yeast in water, mix all the ingredients in a bowl until a smooth dough ball is obtained, place it in a tall mould and leave to rise until doubled in size. Brush the surface with oil or beaten egg. Bake at 180° and bake for about 1 hour.



#### ingredienti / ingredients

|                            |             |                        |
|----------------------------|-------------|------------------------|
| farina                     | <b>500g</b> | flour                  |
| latte                      | <b>100g</b> | milk                   |
| acqua tiepida              | <b>100g</b> | warm water             |
| olio extravergine di oliva | <b>100g</b> | extra virgin olive oil |
| pecorino grattugiato       | <b>200g</b> | grated pecorino cheese |
| lievito di birra fresco    | <b>20g</b>  | fresh brewer's yeast   |
| uova                       | <b>4</b>    | egg                    |
| sale                       | <b>10g</b>  | salt                   |
| pepe q.b.                  |             | pepper to taste        |

## Zuppa di cipolle di Cannara

In una padella scaldare l'olio, poi unire le cipolle tagliate sottili, aggiungere un cucchiaino di zucchero e cuocere per circa 10 minuti, per farle appassire. Versare la farina un po' alla volta, mescolare e aggiungere il brodo e far cuocere per mezz'ora. Salare e pepare. Servire con pane tostato e condire con formaggio grattugiato.

### Cannara onion soup

Heat the oil in a frying pan, then add the thinly sliced onions, add a teaspoon of sugar and cook for about 10 minutes to wilt them. Pour in the flour a little at a time, stir and add the stock and cook for half an hour. Season with salt and pepper. Serve with toasted bread and topped with grated cheese.



#### ingredienti / ingredients

|                                |             |                                  |
|--------------------------------|-------------|----------------------------------|
| cipolle di Cannara             | <b>450g</b> | Cannara onions                   |
| olio extravergine di oliva     | <b>50g</b>  | extra virgin olive oil           |
| cucchiaino di zucchero         | <b>1</b>    | teaspoon of sugar                |
| brodo di carne o vegetale q.b. |             | meat or vegetable broth to taste |
| farina 00                      | <b>20g</b>  | flour 00                         |
| sale e pepe q.b.               |             | salt and pepper to taste         |
| formaggio grattugiato          | <b>60g</b>  | grated cheese                    |
| pane tostato                   |             | toasted bread                    |



## Minestra di farro

In una pentola soffriggere sedano, carota e cipolla tritati, aggiungere il pomodoro, e far cuocere per dieci minuti; unire le patate a dadini, il farro e coprire con l'acqua, cuocere per circa 1 ora, aggiungendo acqua calda al bisogno, aggiustare di sale e pepe e servire con una spolverata di pecorino.

## Spelt soup

In a saucepan, sauté chopped celery, carrot and onion, add the tomato, and cook for ten minutes; add the diced potatoes, spelt and cover with water, cook for about 1 hour, adding hot water as necessary, season with salt and pepper and serve with a sprinkling of pecorino cheese.



### ingredienti / ingredients

|                                |              |                                        |
|--------------------------------|--------------|----------------------------------------|
| farro spezzato                 | <b>200 g</b> | <i>broken spelt</i>                    |
| costa di sedano                | <b>1</b>     | <i>celery</i>                          |
| carota                         | <b>1</b>     | <i>carrot</i>                          |
| cipolla                        | <b>1</b>     | <i>onion</i>                           |
| patate                         | <b>2</b>     | <i>potatoes</i>                        |
| pomodori pelati                | <b>100 g</b> | <i>peeled tomatoes</i>                 |
| olio extravergine d'oliva q.b. |              | <i>extra virgin olive oil to taste</i> |
| sale e pepe q.b.               |              | <i>salt and pepper to taste</i>        |
| pecorino grattugiato q.b.      |              | <i>grated pecorino cheese to taste</i> |

## Spaghetti al tartufo

In un pentolino far soffriggere l'aglio fino alla doratura ed eliminarlo, a fuoco spento aggiungere le alici, farle sciogliere, unire il tartufo precedentemente lavato asciugato e grattugiato e aggiustare di sale e pepe. Condire con la salsa la pasta appena scolata.

## Spaghetti with black truffle

In a small saucepan, sauté the garlic until golden brown and then remove it. Off the heat, add the anchovies, let them melt, add the previously washed, dried and grated truffle and season with salt and pepper. Dress the freshly drained pasta with the sauce.



### ingredienti / ingredients

|                            |              |                                 |
|----------------------------|--------------|---------------------------------|
| spaghetti                  | <b>500 g</b> | <i>spaghetti</i>                |
| tartufo nero               | <b>100 g</b> | <i>black truffle</i>            |
| olio extravergine di oliva | <b>60 g</b>  | <i>extra virgin olive oil</i>   |
| spicchio d'aglio           | <b>1</b>     | <i>clove of garlic</i>          |
| filetti di alicie          | <b>3</b>     | <i>anchovy fillets</i>          |
| sale e pepe q.b.           |              | <i>salt and pepper to taste</i> |



## Fojata

Disporre la farina a fontana, mettendo al centro l'olio e un pizzico di sale. Unire poco alla volta l'acqua e lavorare il composto fino ad ottenere un panetto liscio, far riposare un paio d'ore. Far appassire la verdura in un tegame senza aggiungere altra acqua. Strizzare la verdura, tritarla e insaporirla con sale, pepe e pecorino. Stendere la pasta con il matterello ottenendo una sfoglia sottilissima e disporre sopra la farcitura. Arrotolare la sfoglia, dandole forma a spirale, spennellarla con olio d'oliva e infornare su una tiella a 150° per 30 minuti.

## Fojata

Make a flour well, placing the oil and a pinch of salt in the centre. Add the water a little at a time and knead the mixture to a smooth dough, let it rest for a couple of hours. Wilt the vegetables in a pan without adding more water. Squeeze the vegetables, chop them and season with salt, pepper and pecorino cheese. Roll out the dough with a rolling pin into a very thin sheet and place the filling on top. Roll up the pastry, giving it a spiral shape, brush with olive oil and bake on a baking tray at 150° for 30 minutes.



### per la pasta / for the pasta

|                             |       |                          |
|-----------------------------|-------|--------------------------|
| farina 00                   | 200 g | flour 00                 |
| acqua fredda q.b.           |       | cold water to taste      |
| cucchiaini di olio di oliva | 3     | tablespoons of olive oil |
| sale q.b.                   |       | salt to taste            |

### per il ripieno / for the filling

|                                                           |       |                                                       |
|-----------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------|
| verdura a foglia verde (spinaci, bietole o erbe di campo) | 1 kg  | green leafy vegetables (spinach, chard or wild herbs) |
| pecorino grattugiato                                      | 100 g | grated pecorino cheese                                |
| sale e pepe q.b.                                          |       | salt and pepper to taste                              |

## Lumachine alla schegginese

In una casseruola scaldare l'olio, mettere la trota intera, la cipolla tagliata a metà il prezzemolo intero e lasciar cuocere per circa 5 minuti. Aggiungere il pomodoro, saltare, pepare e cuocere per circa 30 minuti. Far freddare il sugo e togliere la trota, la cipolla e il prezzemolo. Riscaldare il sugo e aggiungere il tartufo grattugiato e con la salsa così ottenuta condire la pasta appena scolata.

## Scheggino style pasta

In a saucepan, heat the oil, put the whole trout, the onion cut in half and the whole parsley and cook for about 5 minutes. Add the tomato, season with salt and pepper and cook for about 30 minutes. Let the sauce cool down and remove the trout, onion and parsley. Heat up the sauce and add the grated truffle and season the freshly drained pasta with the resulting sauce.



### ingredienti / ingredients

|                                 |         |                                 |
|---------------------------------|---------|---------------------------------|
| pasta formato lumachine         | 400 g   | snail-shaped pasta              |
| trota / filetti di trota        | 1/300 g | trout / trout fillets           |
| tartufo nero                    | 80 g    | black truffle                   |
| pelati macinati                 | 200 g   | ground peeled tomatoes          |
| cipolla piccola                 | 1       | small onion                     |
| olio extravergine di oliva q.b. |         | extra virgin olive oil to taste |
| prezzemolo q.b.                 |         | parsley to taste                |
| sale e pepe q.b.                |         | salt and pepper to taste        |



## Rocciata / Attorta

Tagliare a fettine le mele sbucciate. Aggiungere zucchero, buccia grattugiata del limone, uvetta e rum. Mischiare la frutta secca tritata con zucchero, cannella e cioccolato. Impastare la farina con acqua, uovo e olio. Far riposare un'ora. Stenderla molto sottile e dividerla a metà per farne due rotoli. Metterci prima il preparato secco e poi quello umido e arrotolarla. Oleare la superficie, cuocere in forno in teglia unta a 150° per 30 min. Da freddo, guarnirlo con alchermes e zucchero a velo.

*Slice the peeled apples. Add sugar, grated lemon peel, sultanas and rum. Mix the chopped nuts with sugar, cinnamon and chocolate. Knead the flour with water, egg and oil. Let it rest for an hour. Roll it out very thin and divide it in half. Put the dry mixture in first and then the wet mixture and roll it up. Oil the surface, bake in a greased baking tin at 150° for 30 min. When cold, garnish with alchermes and icing sugar.*

### per la pasta / for the pasta

|                                         |       |                                                 |
|-----------------------------------------|-------|-------------------------------------------------|
| farina 00                               | 350 g | flour 00                                        |
| acqua                                   | 150 g | water                                           |
| olio extravergine di oliva              | 50 g  | extra virgin olive oil                          |
| uovo, pizzico sale                      | 1     | egg, pinch of salt                              |
| <b>per il ripieno / for the filling</b> |       |                                                 |
| mele                                    | 3     | apples                                          |
| rum                                     | 40 g  | rum                                             |
| pinoli (10g), noci, mandorle e nocciole | 150 g | pine nuts (10g), walnuts, almonds and hazelnuts |
| uva sultanina, zucchero                 | 100 g | sultanas, sugar                                 |
| cannella in polvere                     | 5 g   | cinnamon powder                                 |
| cioccolato grattugiato                  | 50 g  | grated chocolate                                |
| scorza di 1 limone                      |       | zest of 1 lemon                                 |
| alchermes, zucchero a velo q.b          |       | alchermes, icing sugar to taste                 |

## RICETTE PORTOGHESI / PORTUGUESE RECIPES

### Bola Doce Mirandesa

Alla pasta di pane aggiungere uova, olio d'oliva, burro e farina per avere una pasta stendibile. Stendere una sfoglia su superficie infarinata e foderare fondo e lati della teglia. Dividere la cannella in sette parti e lo zucchero in otto. Cospargere la sfoglia con una parte di zucchero e una di cannella. Coprire con nuovo strato di sfoglia. Ripetere fino ad avere sette strati. All'ultimo strato unire con i bordi. Cospargere l'ultimo strato con l'ottava parte dello zucchero. Cuocere in forno a circa 190°C per 25-30 minuti.

*To the bread dough, add eggs, olive oil, butter and flour to make a workable dough. Roll out a sheet on a floured surface and line the bottom and sides of the baking tin. Divide the cinnamon into seven parts and the sugar into eight. Sprinkle the pastry sheet with one part sugar and one part cinnamon. Cover with a new layer of puff pastry. Repeat until you have seven layers. Join the last layer with the edges. Sprinkle the last layer with the eighth part of the sugar. Bake in the oven at about 190°C for 25-30 minutes.*



### ingredienti / ingredients

|                   |        |               |
|-------------------|--------|---------------|
| olio di oliva     | 100 ml | olive oil     |
| pasta per il pane | 1,5 kg | bread dough   |
| uova              | 2      | egg           |
| zucchero          | 300 g  | sugar         |
| tuorli d'uovo     | 4      | egg yolks     |
| cannella          | 40 g   | cinnamon      |
| burro             | 50 g   | butter        |
| farina            | 500 g  | flour         |
| sale q.b          |        | salt to taste |



## Fálgaros de Tabosa do Varregal

Romperle le uova, aggiungere il formaggio, mescolare e aggiustare di sale; aggiungere la farina, impastare, aggiungere altra farina fino all'apparire di bolle che indicano l'esatta consistenza dell'impasto. Fare riposare. Ungere le teglie con olio, formare i pani. Infornare quando il forno a legna è ben caldo, cuocere per circa un'ora e venti minuti e sfornare.

## Fálgaros de Tabosa do Varregal

Break the eggs, add the cheese, mix and salt and pepper to taste; add the flour, knead, add more flour until bubbles appear indicating the exact consistency of the dough. Allow to rest. Grease baking tins with oil, shape the cakes. Bake when the oven is hot, bake for about one hour and twenty minutes and take out of the oven.



### ingredienti / ingredients

|                               |              |                               |
|-------------------------------|--------------|-------------------------------|
| farina di grano non lievitata | <b>10 kg</b> | <i>unleavened wheat flour</i> |
| uova fresche                  | <b>100</b>   | <i>fresh eggs</i>             |
| formaggio fresco di mucca     | <b>800 g</b> | <i>fresh cow cheese</i>       |
| sale q.b                      |              | <i>salt to taste</i>          |



## Esquecidos

Sbattere le uova con lo zucchero, il burro e l'olio. Aggiungere la farina, la scorza di limone o arancia e 1 cucchiaino di lievito. Sbattere il tutto fino a ottenere un impasto omogeneo piuttosto liquido. Ungere una teglia con la margarina, spolverare con della farina e metterci i dolci singolarmente con un cucchiaino, disposti a distanza, in modo che non si tocchino mentre lievitano durante la cottura a 180°C per 10-12 min.

## Esquecidos

Beat the eggs with the sugar, butter and oil. Add the flour, lemon or orange zest and 1 teaspoon baking powder. Beat everything until a rather liquid mixture is obtained. Grease a baking tin with margarine, dust with flour and place the cakes individually with a spoon, arranged at a distance so that they do not touch each other as they rise while baking at 180°C for 10-12 min.

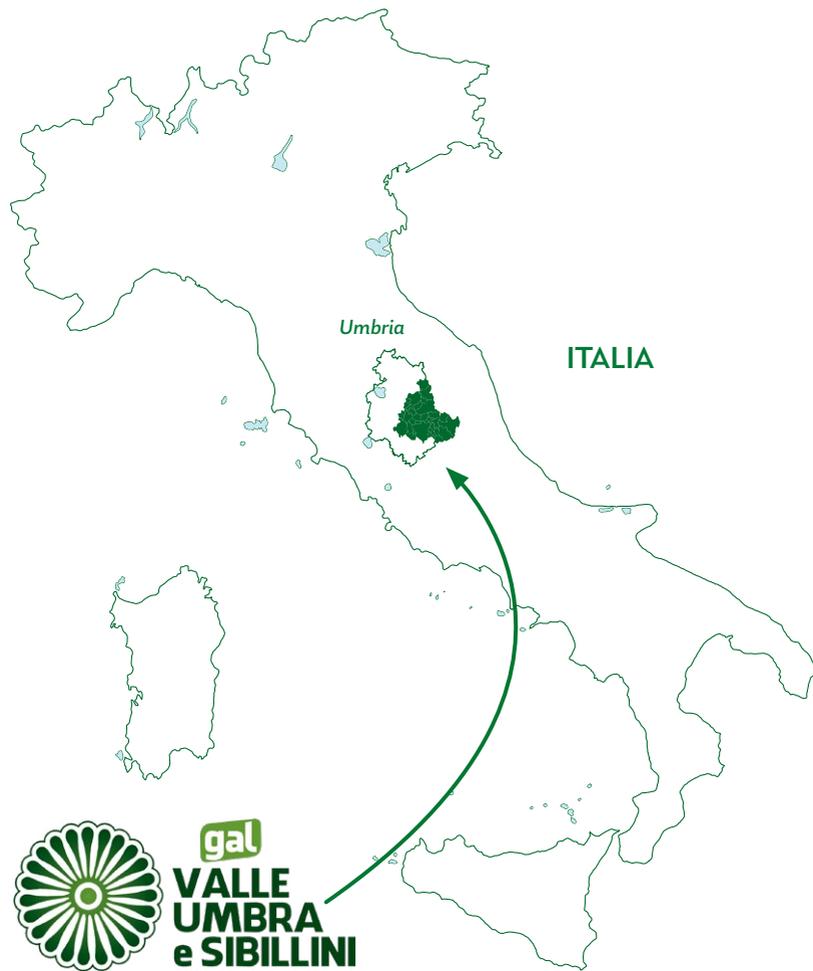


### ingredienti / ingredients

|                              |              |                                   |
|------------------------------|--------------|-----------------------------------|
| zucchero                     | <b>200 g</b> | <i>sugar</i>                      |
| farina bianca                | <b>300 g</b> | <i>white flour</i>                |
| burro                        | <b>50 g</b>  | <i>butter</i>                     |
| cucchiaini di olio di oliva  | <b>2</b>     | <i>tablespoons of olive oil</i>   |
| tuorli d'uovo                | <b>3</b>     | <i>egg yolks</i>                  |
| uovo intero                  | <b>1</b>     | <i>whole egg</i>                  |
| scorza di 1 limone o arancia |              | <i>zest of 1 lemon or orange</i>  |
| cucchiaino di lievito        | <b>1</b>     | <i>teaspoons of baking powder</i> |
| tuorlo d'uovo da spennellare | <b>1</b>     | <i>egg yolks to brush</i>         |



## IL TERRITORIO DEL GAL



### **Gal Valle Umbra e Sibillini - Associazione**

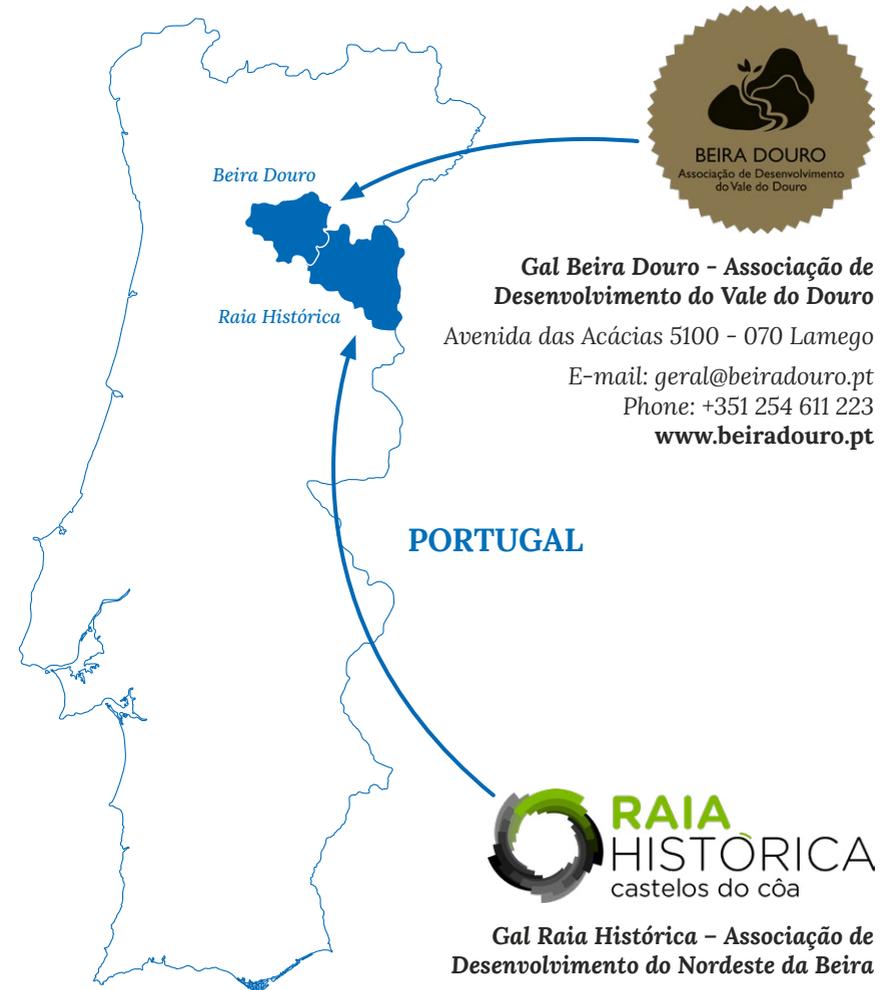
Via Monte Acuto, 49 - 06034 Foligno

E-mail: [info@valleumbraesibillini.com](mailto:info@valleumbraesibillini.com)

Telefono: +39 0742 34 09 89

[www.valleumbraesibillini.com](http://www.valleumbraesibillini.com)

## THE GAL TERRITORY



### **Gal Beira Douro - Associação de Desenvolvimento do Vale do Douro**

Avenida das Acácias 5100 - 070 Lamego

E-mail: [geral@beiradouro.pt](mailto:geral@beiradouro.pt)

Phone: +351 254 611 223

[www.beiradouro.pt](http://www.beiradouro.pt)

PORTUGAL



### **Gal Raia Histórica - Associação de Desenvolvimento do Nordeste da Beira**

Av. 1º Dezembro, 10 6420 - 011 Trancoso

E-mail: [geral@raiahistorica.org](mailto:geral@raiahistorica.org)

Phone: +351 271 829 040

[www.raiahistorica.org](http://www.raiahistorica.org)



Progetto e Realizzazione:  
Gal Valle Umbra e Sibillini

Progetto Grafico:  
Insight Italy srl, Teksmar srl

Testi e Foto:  
Fulvio Porena, Augusto Lucidi, Insight Italy srl,  
Gal Valle Umbra e Sibillini, Gal Raia Historica, Gal Beira Douro,  
Giorgio Palazzoni, Riccardo Biagioni Angeli

Traduzioni:  
Insight Italy srl, Rita de Cassia De Moura

Copyright 2024 Gal Valle Umbra e Sibillini



UNIONE EUROPEA  
FONDO EUROPEO AGRICOLO  
PER LO SVILUPPO RURALE:  
l'Europa investe nelle zone rurali



  
Regione Umbria



Tutti i diritti sono riservati.  
è vietata la riproduzione dell'opera, in ogni forma e con ogni mezzo,  
inclusi la fotocopia, la registrazione e il trattamento informatico, senza  
l'autorizzazione del possessore dei diritti.

