

**Tiziana Ravagli  
Giampaolo Filippucci  
Alvaro Paggi**

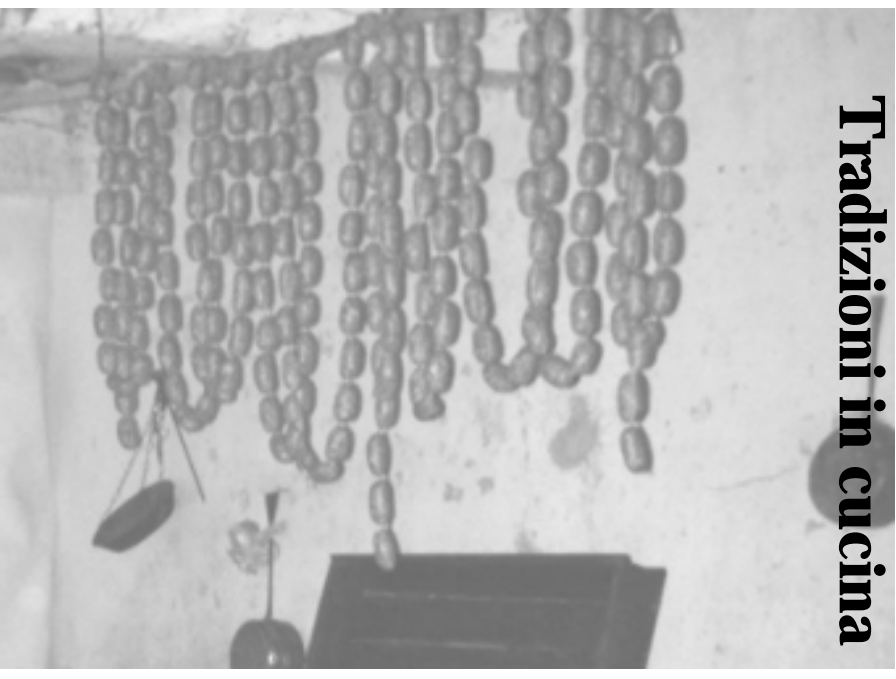
# Trevi de planu

Arte, storia, natura, usanze e tradizioni  
della valle trevana



Comune di Trevi, Associazione Pro Trevi,  
Associazione Pro Cannaiola - Festa della trebbiatura  
G.A.L. Valle Umbra

# **Tradizioni in cucina**



## ***VERDURE IN TAVOLA***

### ***Carduccie in umido***

Le asticciole, ottenute dalle coste imbiancate dei cardi, i così detti *gobbi*, o dai germogli delle piante di carciofo, si lessano in acqua salata, quindi si ripassano in un tegame con un soffritto d'olio e aglio. Si aggiunge il sale, poca passata di pomodoro, un po' d'acqua e si lascia cuocere fino a che il sughetto non raggiunge la giusta consistenza. Il piatto, a piacere, può essere spolverizzato con parmigiano grattugiato.

### ***Fiori di zucca fritti***

Si puliscono e si lavano i fiori di zucca – generalmente quelli maschili cui si toglie preventivamente il pistillo. Si prepara una pastella abbastanza liquida con acqua, farina e sale e ci si passano i fiori. Si friggono, infine, in olio bollente e si servono, al solito, ben caldi, al naturale o cosparsi di zucchero.

### ***Insalata di verza***

Si mondano le verze e si tagliano a striscioline sottilissime, quindi si condiscono con abbondante olio extravergine d'oliva di Trevi, poco sale e dell'aceto, precedentemente sbollentato con 3 o 4 “*becche*<sup>255</sup>” d'aglio. Se piacciono si possono aggiungere dei filetti d'acciughe.

---

<sup>255</sup> Spicchi d'aglio – ricordiamo che anche per questo termine vale quanto già detto a proposito della pronuncia del “b” molto simile ad una “v”.

### ***Misticanza di campagna***

Si preparano, come una normale insalata mista, varie verdure raccolte nei campi, tra le quali ricordiamo la cicoria, i “*rampunzuli*”, la “*pimpinella*”, “*l'erba piatta*” ed eventuali altre specie prese quando sono ancora tenere. Si condiscono con olio extravergine d’oliva di Trevi, sale, aceto, e, a piacere, una punta d’aglio e un po’ di pasta d’acciughe. Dopo averla condita, è preferibile lasciare riposare l’insalatina mista per una decina di minuti.

### ***“Ova con l’ubbrici”***

Le cime più tenere del luppolo, raccolte, lavate e spezzettate, vengono soffritte in olio di oliva. A cottura ultimata si aggiungono le uova, adeguatamente salate e abbondantemente strapazzate, e si lasciano rassodare, mescolando continuamente fino ad ottenere un composto abbastanza morbido. Nella composizione di questi piatti a base di uova strapazzate, oltre agli “*ubbrici*” si possono utilizzare anche i “*tabbi*” (getti giovani della vitalba), i freschi turioni degli asparagi ed altre verdure comunemente presenti nella nostra campagna.

### ***“La panzanella”***

A parte si prepara un bel piatto di verdure miste a pezzetti: pomodori, cetrioli, insalata e un piccolo peperone. Si aggiunge una cipolla tagliata a fettine sottili e si condisce il tutto con abbondante olio extravergine d’oliva di Trevi, sale e aceto. Si dispongono in un piatto ben largo delle fette di pane raffermo, bagnate con acqua. Si condiscono con sale, olio e aceto e quindi si coprono con le verdure precedentemente preparate. “*La panzanella*” è un piatto tipicamente estivo, rinfrescante, utilizzato soprattutto per il pasto serale.

### ***Sedani in pinzimonio, “lu cazzimperio”***

Le coste imbiancate del sedano nero di Trevi, lavate ed asciugate, s'intingono in una salsetta ottenuta mescolando olio extravergine d'oliva di Trevi, sale e, a piacere, pepe nero macinato. Solitamente, la salsa è servita in una ciotolina messa a disposizione di tutti i commensali.

### ***Sedani in umido***

Le asticciole, ottenute dalle coste del sedano nero di Trevi, si lessano in abbondante acqua salata. Si ripassano in un tegame con un soffritto d'olio e cipolla. Si aggiunge il sale, poca passata di pomodoro, un po' d'acqua e si lascia cuocere fino a che il sughetto non raggiunge la giusta consistenza. La vivanda, a piacere, si può spolverizzare con parmigiano grattugiato.

### ***“Selleri 'rimpiti”***

Si prepara un impasto con la carne di 4 salsicce, poco pane grattugiato, un pugno di parmigiano e 2 uova, aggiustando il tutto con il sale e, a piacere, un po' di pepe.

A parte si lessano 2 sedani neri di Trevi abbastanza grandi (o 4 sedani più piccoli), scelti in modo da avere le coste ben imbiancate e larghe alla base. È importante lasciare i sedani interi, togliendo soltanto le foglie e le coste esterne rovinare o dure e non sufficientemente imbiancate. Per pulire bene i sedani dalla terra, si consiglia di tenerli per un po' di tempo a bagno nell'acqua fredda, prima di lavarli accuratamente.



Appena lessati e raffreddati, si farcisce l'interno delle coste con l'impasto. I sedani si sistemano ben stretti, utilizzando gli stuzzicadenti o il filo da cucina, in modo che il ripieno non fuoriesca. Si passano prima nella farina, poi nell'uovo e si friggono in abbondante olio d'oliva.

Si dispongono, quindi, in una teglia da forno ben oliata. Si condiscono con ragù di carne (di vitello, pollo e maiale), si spolverizzano con parmigiano grattugiato e si passano in forno caldo per circa 45 minuti, in altre parole per il tempo necessario alla formazione di una bella doratura.

Una volta sfornati, i sedani sono divisi a metà nel senso della lunghezza, quelli più piccoli si lasciano interi. Ogni metà si sistema sul piatto di portata. Si aggiungono ancora un po' di ragù ben caldo, parmigiano grattugiato e qualche fiocco di burro e si servono in tavola ancora fumanti.

Si tratta della pietanza principale dell'ottobre trevano.

Le dosi di questa ricetta sono calcolate per quattro persone.

## ***CARNE E PESCE***

### ***Anguilla e pesci di fiume fritti***

Si spella l'anguilla e si taglia a tocchetti. Si prende il pesce, si pulisce e si lava accuratamente. Si passa il tutto nella farina e si frigge in olio d'oliva bollente, fino ad ottenere una bella doratura. Si sala a cottura ultimata, direttamente sul piatto di portata.

### ***“Barbaglia” di maiale all'aceto***

Si taglia a fettine la “barbaglia” (guanciale di maiale), si dispone in una padella con della salvia e si fa soffriggere. Quando è ben dorata, s'innaffia con ½ bicchiere d'aceto e si copre per qualche istante per far

ammorbidire la carne con i vapori d'aceto. Quindi si serve su fettine di pane casereccio.

### ***Crostini con fegatini di pollo (o di oca)***

In una terrina si mettono le interiora di pollo (o d'oca, o di altri pennuti), cipolla, carota, sedano, acciughe, pepe, succo di 1 limone, 1 fetta di prosciutto, capperi, 1 foglia di salvia, e si cuociono, a fuoco moderato, con abbondante olio d'oliva, vino e acqua. Quando il liquido di cottura si è asciugato e le interiora sono cotte a puntino, si passano tutti gli ingredienti al passaverdura per ottenere un composto dalla consistenza cremosa, che si lascia raffreddare. Si taglia del pane a fettine sottili, che si "strusciano" con ½ limone. Su queste si spalma il paté di pollo. Il pane, a piacere, può anche essere bruschettato.

### ***Gamberi di fiume fritti***

I gamberi accuratamente lavati e asciugati, si passano nella farina e si tuffano nell'olio d'oliva bollente, sino a completa cottura, evidenziata da una bella colorazione rosso-arancio.

### ***Oca arrosto con patate***

In occasione della trebbiatura si usava cuocere l'oca arrosto con le patate. Ecco la ricetta. L'oca viene lardellata con un composto di lardo battuto con pepe, sale, aglio, rosmarino e salvia, quindi si sala e si pepa e si lascia riposare per qualche ora. Dopo abbondante oliatura, si passa in forno ben caldo (a 250°), con tante patate a spicchi, fino a completa cottura, quando sia l'oca sia le patate saranno dorate e croccanti. Questa pietanza va servita ben calda. Il forno migliore per la cottura dell'oca arrosto è sicuramente quello a legna tradizionale.

***Rane fritte***

Si spellano le rane e si puliscono attentamente. Quindi si passano nella pastella di uova e farina e si tuffano nell'olio bollente sino a cottura e perfetta doratura. È uno dei "piatti forti" tradizionali della Festa della trebbiatura di Cannaiola.

***"Tegamaccio"***

Il giorno stesso della macellazione del maiale, non appena questo è stato diviso nelle due metà, si prendono le animelle (midollo spinale) e le rifilature della carne lungo il taglio di divisione. Si fa tutto a pezzettini, si condisce con aglio, olio, sale e pepe e si fa cuocere in un tegame con un bicchiere di vino e acqua q.b. Il piatto è pronto quando la carne è cotta e il liquido di cottura si è ben ritirato. Si deve servire a tavola ben caldo.

***"Ova con la barbaglia"***

Alla "barbaglia" (guanciale di maiale), tagliata a striscioline e soffritta in una padella, si aggiungono le uova salate e sbattute. Si lascia cuocere il tutto, mescolando continuamente, fino ad ottenere un composto abbastanza morbido.

***IDOLCI******"Rocciulu"***

In una terrina si sbattono 4 uova, 4 hg di zucchero, 2 tazzine di vino, 2 tazzine d'olio, 2 tazzine di mistrà, la buccia di 2 limoni grattugiati, 1 dose di lievito (= 1 cartina), un pizzico di sale e 6 hg di farina. Il

composto ben lavorato si mette in una teglia, precedentemente unta con olio d'oliva e infarinata. Un barattolo di vetro posto al centro della tortiera contribuirà a dare la forma classica al ciambellone. Si passa, infine, al forno a 150°, per circa 40 minuti. Per verificarne la cottura, potremo infilare un lungo stecchino di legno nel dolce appena sfornato: se ne uscirà ben asciutto, avremo la conferma che il ciambellone è pronto. Questo dolce è un alimento ottimo per la merenda dei bambini ed anche per una sana e nutriente colazione del mattino.

### ***“Crescionda”***

In una terrina si lavorano 1 litro di latte, 2 hg di amaretti sbriciolati, 4 cucchiaini di farina, 8 uova, 8 cucchiaini di zucchero, la buccia grattugiata di 1 limone, ½ bicchiere di mistrà, 2 quadretti di cioccolato fondente grattugiato, 1 pizzico di cannella, 1 cucchiaino di cioccolato amaro in polvere, un pizzico di sale, fino ad ottenere un composto fluido ed omogeneo. Questo viene messo in una teglia imburata e quindi in forno, sino a raggiungere una buona consistenza. “*La crescionda*” si mangia calda o fredda. Si tratta di una ricetta tipica dello spoletino, diffusasi recentemente anche nelle nostre zone, che si può gustare in tutta la sua dolce prelibatezza nell’ “*aia de lu contadinu*”, durante la sagra della Festa della trebbiatura a Cannaiola.

### ***Paste di mosto***

In un recipiente capiente si mettono 1 litro di mosto, ½ l d'olio, 1 kg di zucchero, ½ bicchiere di mistrà, due bustine di uva sultanina, anice a piacere. Si aggiungono, poi, ½ bicchiere di latte, ove siano stati precedentemente disciolti 2 hg di lievito di birra, un pizzico di sale e farina q.b. Si lavorano tutti questi ingredienti così da ottenere una pasta consistente come quella del pane. Si formano, quindi, delle ciambelline non troppo grandi, che si fanno lievitare al caldo. Quando le ciambelline

hanno raggiunto una sufficiente lievitazione, s'informano a 150° per circa 15-20 minuti e, comunque, fino a raggiungere una bella colorazione dorata.

### ***“Rocciata” o “ntorta”***

Inizialmente si prepara un composto di frutta spezzettata: mele, mele cotogne, pere, fichi secchi, noci e mandorle. Si aggiungono uva sultanina, cioccolato fondente grattugiato, mostaccioli sbriciolati e zucchero. Il tutto deve essere ben amalgamato e lasciato riposare per 3-4 ore. A parte, sulla spianatoia, si lavora ½ kg di farina (inizialmente messa a fontana) con 1 cucchiaio di zucchero, ½ bicchiere d'olio d'oliva, 1 tazzina di mistrà e un pizzico di sale, fino ad ottenere una pasta piuttosto morbida. Si lascia riposare un poco e quindi si stende in una sfoglia molto sottile. Sulla sfoglia si pone l'impasto sopra descritto. Si arrotola il tutto, disponendolo a forma di serpente su una teglia unta d'olio. Si passa in forno a 150°, fino a doratura della “*rocciata*”. Una volta sfornato, il dolce può essere spolverato a piacere con zucchero o si può bagnarne la superficie con il rosso alchermes.

### ***“Tozzetti” (con il sagrantino o il vinsanto)***

In una terrina s'impastano tre uova intere con ½ etto di strutto, 2 etti e mezzo di zucchero, 2 hg di nocciole intere, la scorza di un limone grattugiato, un pizzico di sale e farina q.b., sino ad ottenere un composto omogeneo e non troppo duro. Con questa pasta si forma un rotolo che viene infornato a 150°, per circa 30 minuti. Dopo questa prima cottura, si sforna e si taglia a pezzi. I “*tozzetti*” così ottenuti si ripassano al forno fino a completa doratura. Questi dolci possono essere conservati a lungo in vasi di vetro, chiusi ermeticamente, ed essere serviti nelle occasioni importanti con vino sagrantino o vinsanto.

## ***I PRIMI PIATTI***

### ***“L’acquacotta”***

Si tratta di una minestra di verdure nella quale non mancavano mai cipolla, bieta, patate, carote e pomodoro maturo ma nella quale ogni massaia aggiungeva a piacere altre verdure dell’orto.

Si tagliano le verdure a dadini e dopo averle soffritte leggermente in olio d’oliva (una volta si usava il lardo) si aggiunge abbondante acqua. Si lascia bollire fino a completa cottura delle verdure. Nel frattempo, si dispongono nei piatti alcune fette di pane raffermo sulle quali si scodella la minestra, aggiungendo, poi, una “*sciatèlla*<sup>256</sup>” di pecorino o parmigiano, grattugiati.

Chi ne aveva la possibilità, arricchiva l’ “*acquacotta*” con delle uova sbattute, che si aggiungevano alla minestra prima di scodellarla.

### ***“La sfojata”***

Si lessa la bieta, precedentemente ben nettata. In una teglia si soffriggono alcune becche d’aglio in olio d’oliva sino a doratura e quindi si tolgono. In quell’olio si “ripassa” la bieta ben strizzata, aggiungendovi sale q.b. Quando si è fredda, si amalgama con pecorino grattugiato. A parte, sulla spianatoia si lavora ½ kg di farina (inizialmente messa a fontana), 1 pizzico di sale, ½ bicchiere di olio d’oliva, fino ad ottenere una pasta piuttosto morbida. Si lascia riposare un poco e, quindi, si stende in una sfoglia molto sottile sulla quale si pone il composto di bieta e pecorino. Si arrotola il tutto e si taglia a pezzi, lunghi circa 10 cm. Il rotolo si può anche lasciare intero e sistemare a serpente, come già descritto nella ricetta della “*roccia*”. La “*sfojata*”, infine, intera o a pezzi, si dispone in una teglia precedentemente oliata e si passa in forno a 200° ,

---

<sup>256</sup> Una spolverata di formaggio.

fino ad ottenere una bella doratura della sfoglia. In quest'autentica prelibatezza della nostra cucina tradizionale, al posto della bieta si possono usare anche strigoli, cavoli lessati o un misto di erba campagnola.

### ***“Li frascarèlli”***

Con il setaccio si stende la farina a velo sulla spianatoia. Quindi si bagna a pioggia con l'uovo sbattuto. La farina così ammolata è raccolta e passata tra le mani per ottenere dei grumetti, dai quali viene tolta la farina in eccesso ripassandoli al setaccio. I “*frascarèlli*” vengono cotti in brodo bollente, ottenuto soffriggendo aglio, prezzemolo e olio, con un po' di pomodoro, e aggiungendo acqua q.b., fino ad ottenere una minestra abbastanza densa. Una volta scodellata può essere arricchita con una spolverata di parmigiano o, preferibilmente, di pecorino. Questo piatto, piuttosto corposo, in genere veniva preparato per la prima colazione. Esiste un'altra versione di questa ricetta, senza l'uovo, nella quale la farina bianca di grano è versata a pioggia nel brodo, fino ad ottenere una sorta di lenta polentina.

### ***Gnocchi al sugo d'oca***

Per fare gli gnocchi si lessano le patate, si sbucciano e si schiacciano finemente, quindi si lavorano sulla spianatoia con la farina e un pizzico di sale. Dall'impasto si ottengono dei cilindretti lunghi e spessi (come dei grossi spaghetti), che sono tagliati a dadini. Si cuociono in abbondante acqua salata e quando riaffiorano, si “*arcacciano*” usando uno scolapasta con il manico. Si dispongono, allora, in un piatto sufficientemente largo e fondo e si condiscono con parmigiano, pecorino e con il sugo d'oca, già preparato nel modo seguente.

In una casseruola si mettono l'oca a pezzetti, una cipolla, una costa di sedano, una carota, sale e pepe q.b. Si soffrigge il tutto con olio, un

bicchiere di vino e uno d'acqua. Quando il liquido si è ritirato, si aggiunge il pomodoro passato e si fa cuocere a fuoco lento fino a completa cottura dell'oca.

### ***“La pizza sottu lu focu”***

Sulla spianatoia si lavora  $\frac{1}{2}$  kg di farina (inizialmente messa a fontana), 1 pizzico di sale, poco olio extravergine d'oliva di Trevi – ma in origine si usava lo strutto – con il lievito naturale di pane (o in sostituzione lievito di birra), fino ad ottenere una pasta piuttosto morbida, che si lascia lievitare q.b. A lievitazione ultimata, si stende con il matterello una sfoglia di 1-2 cm di spessore, che si lascia riposare per altri 10 minuti circa. Nel frattempo, con uno scopetto di saggina si pulisce bene il piano di cottura del focolare, precedentemente infuocato, sul quale si andrà ad appoggiare la pizza. Dopo alcuni minuti, quando sulla superficie a contatto con il piano del focolare si è formata una croccante crosticina, la pizza è girata, con gesto rapido e preciso per non bruciarsi le mani. Per ultimarne la cottura, viene coperta con della brace, interponendo uno strato di cenere calda.

Di questa ricetta esistono alcune varianti: in una, ad esempio, all'impasto iniziale si aggiunge del pecorino grattugiato e l'olio è sostituito dalla salsiccia fresca, sbriciolata. Nelle ricette più antiche, al posto dell'olio e della salsiccia si usavano lo strutto o “*gli sfrizzolf*”<sup>257</sup>, ottenuti dalla lavorazione dello strutto. Vi è anche una variante con uva sultanina e anice, che era cucinata soprattutto per la ricorrenza della “venuta” della Madonna – 9 dicembre, data in cui, secondo la tradizione cattolica, si è compiuta la traslazione della santa Casa di Loreto dalla Terra Santa. In quell'occasione, si usava anche accendere grossi falò sulle aie o lungo le strade e sparare a salve con il fucile, per salutare il passaggio della Madonna nel suo cammino verso Loreto.

---

<sup>257</sup> Cicciole, residui abbrustoliti di carne di maiale dopo che si è ricavato lo strutto dall' “assogna”.

La cenere calda era usata anche per cuocere l'“*ovu sdrinatu*”: un uovo fresco di giornata, mangiato appena iniziava ad essere rassodato dal calore. Si poneva l'uovo dritto tra la cenere del focolare ed era pronto non appena iniziava “a sudare”. Si consumava aprendo un piccolo foro sulla punta, in modo da potervi intingere dei pezzetti di pane dopo avervi aggiunto un pizzico di sale.

Nelle sere invernali era facile che sotto un cumuletto di cenere, ricoperto da un po' di brace, si mettessero a cuocere alcune patate con la buccia. A cottura ultimata si tagliavano a metà, si salavano a piacere e si mangiavano scavandone l'interno con un cucchiaino.