



Esempio di ricerca storica

L'obiettivo della cucina gastronomica è quello di mantenere viva la territorialità, la tradizione, la scelta accurata delle materie prime, degli utensili e delle fasi di lavorazione. In particolare, con sempre maggiore intensità, assume un ruolo fondamentale il legame tra **cibo** e **salute**, anche attraverso la realizzazione di piatti della tradizione rispettosi di **esigenze dietetiche particolari**. Al cuoco si aprono di continuo nuove frontiere e i suoi piatti dimostrano la capacità di evolvere ma anche di adattarsi alla propria epoca. Per questo, nel corso dei secoli, la cucina gastronomica è diventata espressione di tradizione e di storia, tanto da essere classificata come un **bene culturale**.

Le reinterpretazioni dei cappelletti nel tempo

I cappelletti sono un piatto molto antico della gastronomia popolare romagnola. Il nome cappelletto deriva molto probabilmente dalla forma di un particolare cappello. Nei primi documenti degli inizi dell'800, in cui essi compaiono, non viene menzionata la carne tra gli ingredienti del ripieno, perché era solo a base di formaggio. Ciò molto probabilmente è da ricondurre alla dominazione dei **bizantini** sul territorio romagnolo, dediti soprattutto all'allevamento e alla produzione di latte e di formaggio. Successivamente, con la dominazione dei **longobardi**, soprattutto sul territorio emiliano, si inizia a diffondere l'allevamento del bestiame finalizzato anche alla macellazione sistematica e di conseguenza cambia anche il ripieno del cappelletto, che si arricchisce di carne di vario tipo (manzo, maiale, capponi).

Secondo la tradizione è comunque di rigore cuocere il cappelletto in un ottimo brodo di carne. In tempi a noi più recenti i cappelletti sono stati proposti anche con condimenti asciutti, in particolare salsa alla bolognese, alla panna, ecc.

Oggi pur nel rispetto delle ricette tradizionali, sono molti gli chef che propongono **ricette rivisitate** presentando i cappelletti in brodi aromatizzati, con condimenti di vario genere come ai quattro formaggi, ai funghi, ecc. o anche freddi conditi con pesto di rucola, pomodorini e scaglie di parmigiano, o in altro modo. Non mancano fantasiose presentazioni come **finger food** che impiegano tortellini prima cotti e poi fritti, accompagnati con diverse salse o mostarde di frutta. Anche il ripieno può subire delle variazioni, e può essere aromatizzato con diversi ingredienti quali buccia di agrumi, tartufo, funghi, zucca, carciofi, ecc. Per quanto riguarda la sfoglia è importante che sia sottilissima. Un tempo veniva tirata rigorosamente a mano, mentre oggi si utilizzano apparecchiature (macchine tirasfoglia) che permettono di ottimizzare i tempi e standardizzare la produzione.

INGREDIENTI PER 12-15 PERSONE

Per il brodo di carne

Acqua	6 l	Gambi di prezzemolo	q.b.
Carne di bovino adulto (spalla, petto, doppione, muscolo, collo, parature)	1 kg	Porro	1
Capponi ruspante	2 kg	Rametto di timo	1
Carota	250 g	Alloro	1 foglia
Sedano	250 g	Pepe	4-6 grani
Cipolla	250 g	Aglione	1 spicchio
Pomodori maturi	2-3	Sale	20 g
Chiodi di garofano	q.b.		

Per la pasta fresca all'uovo

Farina "0"	500 g		
Uova	5		
Sale	q.b.		





Per il ripieno			
Polpa di bovino adulto (meglio se costata di manzo)	200 g	Pane grattugiato	200 g ca
Polpa di vitello	200 g	Burro	50 g ca
Polpa di maiale (meglio se di lombo)	200 g	Noce moscata	q.b.
Prosciutto crudo di Parma	200 g	Sale	q.b.
Parmigiano Reggiano	400 g		

Procedimento

Per il ripieno

- Preparare il brodo di carne e la pasta fresca all'uovo con gli ingredienti della ricetta.



- Tagliare la carne e il prosciutto crudo a cubetti, farli rosolare in una padella con il burro e lasciarle raffreddare. Passare il tutto al tritacarne o al cutter. (Foto 1-4)
- Aggiungere alla carne il Parmigiano Reggiano, il sale e la noce moscata, quindi mescolare per amalgamare bene il tutto. (Foto 5)
- Incorporare, infine, il pane grattugiato necessario a rendere il composto asciutto. Lasciare riposare qualche ora prima dell'utilizzo. (Foto 6)



Per la realizzazione dei cappelletti

- Stendere la pasta fresca all'uovo con il matterello (o con la macchina tirasfoglia) fino a ottenere delle sfoglie molto sottili (inferiori a 1 mm di spessore), utilizzando poca farina, in modo che la sfoglia rimanga della giusta umidità.
- Con l'ausilio di una rotella tagliapasta, ricavare dei quadrati di 4-5 cm per lato e adagiare al centro di ogni quadrato un po' di ripieno. (Foto 7)
- Passare alla realizzazione del cappelletto ripiegando ogni singolo quadratino lungo la diagonale, ottenendo così un triangolo. Chiudere con cura i margini del triangolo, facendo pressione con le dita, in modo da saldare bene i due strati di sfoglia e impedire al ripieno di fuoriuscire durante la cottura. (Foto 8)





- A questo punto, tenendo il triangolo tra il pollice e l'indice di ciascuna mano, piegare prima la base del triangolo verso l'alto e poi unire i due angoli acuti del triangolo attorno al dito indice. **(Foto 9)**
- Disporre i cappelletti su un vassoio o un canovaccio leggermente infarinati e conservare in un luogo fresco fino al momento della cottura. **(Foto 10)**
- Cuocere i cappelletti nel brodo bollente e servirli. **(Foto 11)**



Spiedini di cappelletti con salsa alla rucola (finger food)

INGREDIENTI PER 12 PERSONE

Cappelletti al prosciutto crudo	24
Pomodorini ciliegino	12
Bocconcini di mozzarella	24
Basilico	24 foglie
Spiedini legno	12
<i>Per la salsa alla rucola</i>	
Rucola	250 g
Olio	100 ml
Limone (succo)	1
Sale e pepe	q.b.



Procedimento

- Con un frullatore a immersione mixare rucola, olio, sale, pepe e limone.
- Cuocere i cappelletti in abbondante acqua salata per 3 minuti.
- Comporre gli spiedini, infilzando un bocconcino di mozzarella, una foglia di basilico, un cappelletto e un pomodorino.
- Procedere così fino al termine degli ingredienti.
- Servire in una coppetta, versando prima la salsa alla rucola e infine adagiandovi sopra lo spiedino.

Le lasagne: un piatto internazionale, ma in Italia ogni localismo ha la sua variante

La lasagna è una delle paste più apprezzate della tradizione culinaria italiana, famosa, amata e consumata a livello internazionale. Ha origine antichissime che risalgono all'era antico-romana (100 a.C.), il gastronomo romano Apicio (cuoco dell'imperatore Traiano), nel suo libro di arte culinaria descrive un timballo racchiuso in una *lagana* (dal greco *laganoz* che significa vaso, contenitore), una sorta di **schacciata di farina**, senza lievito, cotta in acqua. Si narra anche che Cicerone ne fu un estimado consumatore e che la morbidezza di tale pasta gli consentì di consumarla durante la vecchiaia.

Da questa **preparazione** discendono probabilmente le nostre lasagne, poiché con gli anni la preparazione **mutò** in un piatto composto da strati di pasta alternati a farcitura. Spezie e formaggi furono gli ingredienti della farcia, fino al Seicento, quando fece la sua comparsa la carne macinata.



Nel Rinascimento la lasagna divenne così un piatto molto rinomato dove la carne evidenzia l'opulenza, che ben rispecchia la fastosità di quei tempi.

I ristoranti di Bologna iniziarono a inserirle nei loro menu all'inizio del Novecento.

Apprezzate dai commensali di ieri e di oggi, "le lasagne alla bolognese", nel tempo, sono diventate un piatto identificativo della cucina italiana nel mondo.

In Italia ogni **localismo** ha la sua **ricetta** particolare con qualche variante nella preparazione della sfoglia (quantità di uova usate nell'impasto, miscela di farine differenti, utilizzo di verdure nell'impasto per colorare la pasta), che risulta invece abbastanza simile nel formato: un rettangolo di pasta sottile largo 10 cm, nel formato classico, fino a 3-5 cm nelle varianti e lungo all'incirca 20 cm. In alcune zone d'Italia muta il nome del piatto, ma non la sua preparazione (per esempio, i vincisgrassi nelle Marche), mentre in altre muta la tecnica di preparazione, ma viene mantenuto il nome originario (lagane). In quest'ultimo caso, è sempre una pasta asciutta condita con sughi importanti a base di manzo, anatra, coniglio, funghi, lepre o cinghiale.

Lasagne (ricetta medievale)

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

Farina	375 g
Acqua	25 cl
Sale	7 g
Lievito di birra	20 g (oppure 8 g liofilizzato)
Olio d'oliva	1 cucchiaio
Parmigiano Reggiano grattugiato	100 g
Pepe nero macinato	q.b.
Spezie dolci	2 cucchiari rasi



Procedimento

- Stemperare il lievito in una piccola parte dell'acqua prevista e lasciare riposare per circa 12 minuti. Trascorso questo tempo incorporare il liquido alla farina e mescolare, aggiungere quindi il resto dell'acqua poco alla volta e amalgamare fino a ottenere una pasta non troppo soda.
- Impastare per 10 minuti fino a quando la pasta risulterà liscia ed elastica. Coprire con un panno l'impasto e lasciarlo riposare in luogo tiepido per un'oretta.
- Dopo il riposo stenderla col mattarello (o con la macchina tirasfoglia) in una sfoglia regolare spessa circa 1,5 mm, infarinando accuratamente il piano di lavoro perché la pasta tende ad attaccarsi.
- Tagliare dei quadrati di pasta della misura preferita e disporli su un vassoio infarinato. Nel frattempo, portare a ebollizione una pentola d'acqua salata, alla quale aggiungere un cucchiaio d'olio d'oliva per evitare che, cuocendo, le lasagne si attacchino l'una all'altra.
- Miscelare il formaggio con le spezie dolci e il pepe nero. Lessare le sfoglie facendole scivolare velocemente nell'acqua per impedire che si incollino tra loro.
- Scolarle e disporle a strati nella pirofila preriscaldata, cospargendo ogni strato con una generosa spolverata della miscela di Parmigiano Reggiano e spezie.
- Terminare con Parmigiano, spezie e pepe e servire le lasagne ben calde.

Il mais contribuisce al processo evolutivo della polenta

Furono gli Olmechi nel 1700 a.C. i primi a coltivare **mais** sulla penisola dello Yucatan, l'attuale Messico. Negli anni successivi le coltivazioni scesero fino all'altopiano andino e toccarono anche San Salvador; Cristoforo Colombo, giunto qui nel 1492, non si fece scappare quel seme sconosciuto agli europei e lo portò in Italia donandolo al papato. Questi lo distribuì ai "principi progressisti d'Italia" che lo coltivarono nei loro orti botanici, ma fu un Conte ro-



mano a sviluppare la prima vera coltivazione di mais nel 1532. Il mais giunse in Lombardia, a Bergamo, più precisamente nella contrada di Gandino, in Valle Seriana, nel 1632 dopo essere passato da Belluno nel 1617 per la prima coltivazione collinare. Il **mais** è uno dei primissimi simboli della globalizzazione perché in ogni zona in cui viene coltivato cresce, però, allo stesso tempo ogni specie di mais è unica, diversa da tutte le altre, perché si adatta e matura rispettando l'andamento delle precipitazioni di quel preciso luogo.



Alcune preparazioni e reinterpretazioni

Per realizzare la polenta sono necessari pochi e semplici ingredienti, come **acqua, sale e farina di cereali**. La polenta ha costituito la base della dieta di molte popolazioni le quali sono riuscite a sopravvivere in tempi di guerra e carestia.

Originariamente era preparata con farina di farro o segale o orzo, grano saraceno, frumento. Negli anni le **ricette** della polenta sono cambiate e quelle che sono sopravvissute sono soprattutto quelle risultate più appetibili, in particolare, la polenta prodotta con il grano saraceno e quella realizzata con il granturco, ottenuta da granella di mais sottoposta alla macinazione a pietra. Le zone dove maggiormente la polenta si è affermata e ha conosciuto una certa evoluzione sono le zone più fredde, e in particolare quelle del Nord Italia, dove nel tempo sono state elaborate ricette tipiche dai nomi diversi, tecniche di lavorazione e di produzione autotone.

La **polenta taragna** è un piatto antico della gastronomia lombarda e in particolare della Valtellina, mentre la **polenta saracena** è tipica del Piemonte, della zona del cuneese.

Oggi sono moltissime le **reinterpretazioni** realizzate con miscele diverse di farina (per esempio la polenta taragna che originariamente era costituita solo da farina di grano saraceno, oggi per migliorarne il colore e ingentilirne il sapore viene miscelata con farina di mais). La polenta viene preparata per accompagnare prevalentemente gli arrostiti e la cacciagione, armonizzandosi con salse e intingoli, oltre a sposarsi perfettamente con salumi, funghi e formaggi gustosi.

Non mancano però ricette che l'accompagnano a piatti a base di pesce (moscardini, baccalà). La farina per cuocere ha bisogno di assorbire acqua lentamente per cui per soddisfare l'esigenza di molti di preparare la polenta in tempi veloci, in commercio si trovano farine a **cottura rapida**, non sempre apprezzate dagli estimatori della tradizione, ottenute da particolari tipologie di mais o altri cereali che cuociono in pochi minuti perché sono già state sottoposte a precottura.

Lo chef stellato Carlo Cracco, invece, usa la farina di **amaranto** per la sua ricetta del **Tuorlo d'uovo con polenta**. L'amaranto non è proprio un cereale, ma è ricco di proteine ed è privo di glutine; anticamente si impiegava per preparazioni simili alla polenta. Ricorda un leggero gusto di nocciola, si trova nelle erboristerie e nei negozi di prodotti biologici.



Il termine polenta deriva dal latino puls che stava a indicare polenta di farro, cereale molto consumato durante la dominazione dell'impero romano. Le popolazioni elleniche, invece, preparavano la polenta utilizzando la farina d'orzo.



A. Solillo
S. Palermo
Il maître e i
saperi della
cucina



Realizzare piatti attraverso il metodo della ricerca

Nell'elaborazione di un menu a tema, dedicato al gusto della tradizione, il cuoco deve utilizzare ingredienti che, fin dai tempi remoti, sono il perno della gastronomia locale. Per preparare piatti che siano l'autentica espressione culturale di un popolo, in un preciso momento storico, deve servirsi del **metodo della ricerca**.

Di seguito, vengono presentati i tre punti chiave su cui deve vertere l'indagine di un cuoco che intende promuovere la gastronomia locale, per esempio dell'**Alta Tuscia**.

Il territorio

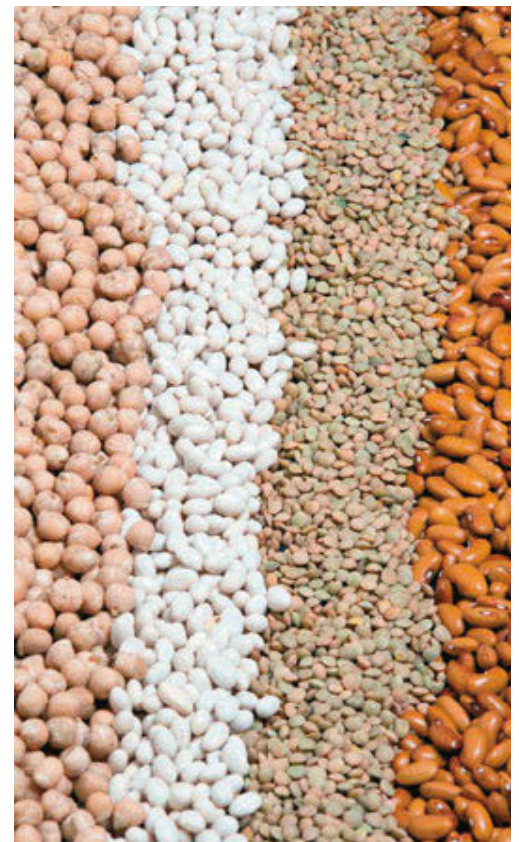
Il termine "Tuscia" (utilizzato dai latini per indicare la "Terra degli Etruschi") identifica l'intero territorio della provincia di Viterbo, situato tra Roma, Mar Tirreno, Toscana e Umbria. L'Alta Tuscia è la parte più settentrionale della provincia.

Il territorio è interamente di origine vulcanica, caratterizzato da zone collinari e dal lago vulcanico di Bolsena, che insieme al Mar Tirreno ne mitigano il clima.

I prodotti

I prodotti che principalmente raccontano il territorio, la sua **storia** e la sua **cultura** sono: il farro, le lenticchie, i fagioli e il coregone.

Il **farro**, appartenente alla famiglia delle *Graminaeae*, è il tipo di frumento più antico coltivato e impiegato dall'uomo come nutrimento. Nell'Alta Tuscia e in particolare nel Comune di Acquapendente viene seminato da tempo immemorabile il farro del Pungolo, una varietà che possiede caratteristiche peculiari conferite dal terreno, dalle remote tecniche di coltivazione e dal microclima. La **lenticchia**, detta anche "lente", è una leguminosa, forse la più antica consumata dall'uomo. Famosa è la lenticchia di Onano coltivata all'interno dell'omonimo Comune (appartenente all'Alta Tuscia) da tempi antichissimi, infatti, si trovano testimonianze e apprezzamenti di questo legume in diversi documenti già a partire della seconda metà del 1500. Pare che anche Papa Pio IX, in seguito alla perdita del potere temporale (1871), amasse consolarsi degustando un piatto di lenticchie di Onano. La lenticchia di Onano ha ottenuto importanti riconoscimenti per le caratteristiche qualitative del prodotto, derivanti dal microclima e dal terreno di origine vulcanica. Di **fagioli**, nel territorio dell'Alta Tuscia, da tempi immemorabili, ne vengono seminate due importanti varietà: il fagiolo del Purgatorio di Gradoli e il fagiolo Secondo o della Stoppia. Il primo è un ecotipo simile alla varietà Cannellino (ma di minori dimensioni), coltivato nell'omonimo Comune e nelle sue vicinanze già a partire dal 1600, come risulta da alcune testimonianze. Il fagiolo Secondo è un ecotipo locale con seme di forma ovale e di colore giallo-scuro, coltivato soprattutto nel Comune di San Lorenzo Nuovo e in tutta la zona intorno al lago di Bolsena. La denominazione fagiolo Secondo o della Stoppia è dovuta al fatto che il fagiolo è seminato nella terza decade di giugno dopo la mietitura del frumento, si tratta quindi di una raccolta tardiva, in genere a fine agosto ("seconda" a quella del fagiolo del Purgatorio). È chiamato anche fagiolo della Stoppia proprio perché il fagiolo viene, o meglio veniva, seminato sulle stoppie del frumento appena raccolto. Il terreno di tipo vulcanico con pochissimo contenuto di calcio e il microclima del posto conferiscono a questi prodotti grande sapidità e una cottura veloce.





Il **coregone** è un pesce di lago della famiglia dei *Salmonidi*, immesso nel lago di Bolsena nel 1891 e proveniente dai laghi dell'Europa Nordorientale. Il coregone o "gorigone" (in dialetto del posto), è tra le specie ittiche più apprezzata nell'Alta Tuscia, e rappresenta quasi il 50% di tutto il pescato. Per la delicatezza delle sue carni e il suo sapore è conosciuto anche come spigola francese.

I prodotti **certificati** PAT sono la Patata dell'Alto Viterbese, l'Asparago verde di Canino, l'Aglione Rosso di Proceno, il Pomodoro Scatolone di Bolsena, il Marrone di Latera, il Cece del Solco Dritto di Valentano, il Miele di Monte Rufeno, il Farro del Pungolo di Acquapendente.

Importante è la produzione di vini D.O.C. quali Aleatico di Gradoli, Colli Etruschi Viterbesi, Est Est Est di Montefiascone.

Con l'olivicoltura, praticata dal tempo degli Etruschi, si ottengono eccellenti produzioni tra le quali l'extravergine d'oliva di Canino D.O.P.

La cucina locale

L'Alta Tuscia nelle ricette conserva tradizioni legate alle sue origini etrusche. La cucina, di derivazione povera e contadina, è molto genuina e improntata all'impiego di prodotti locali. Tra le preparazioni che la caratterizzano si trovano i primi piatti, come minestre e zuppe di verdure e legumi, non mancano ricette a base di pesci di lago o animali da cacciagione e semplici impasti anche dolci.

Le ricette e le tecniche di preparazione di alcuni piatti

L'indagine tra i documenti della storia locale, l'ascolto delle testimonianze, la partecipazione a manifestazioni che rievocano lo scenario di un particolare avvenimento storico, sono strumenti di indagine che permettono al cuoco di conoscere le ricette della tradizione, per selezionare quelle che meglio si inseriscono nel contesto del menu da realizzare.

Per esempio, nel tour enogastronomico del gusto, che ha per protagonista l'Alta Tuscia, dall'analisi delle ricerche effettuate sono stati scelti come piatti che meglio creano un legame tra territorio, storia e cultura: **i crostoni di pane con fagioli del Purgatorio con finocchietto, minestra di farro e lenticchie all'etrusca, biscotto di Sant'Antonio di Acquapendente.**

Crostoni di pane con fagioli del Purgatorio con finocchietto

Il piatto della tradizione del Mercoledì delle Ceneri della città di Gradoli, risale al XVII secolo, quando, l'antica Confraternita (religiosa) della Fratellanza del Purgatorio, che offriva suffragi in favore dei defunti, organizzava per i cittadini, il "Pranzo del Purgatorio", un banchetto a carattere penitenziale, cucinato dagli stessi membri della Fratellanza. Ancora oggi la rievocazione si ripete ogni anno, riproponendo da sempre lo stesso menu, con alla base i fagioli del Purgatorio cucinati come da tradizione, ovvero semplicemente lessati in acqua, aromatizzati con erbe aromatiche e insaporiti con sale e olio extravergine d'oliva di Gradoli.





INGREDIENTI PER 10-12 PERSONE

Fagioli del Purgatorio secchi (PAT)	500 g
Aglione rosso di Proceno (PAT)	3 spicchi
Fette di pane casareccio raffermo	20-24
Olio extravergine di oliva di Gradoli	120 ml
Finocchietto fresco selvatico	1 mazzetto
Peperoncino secco a scaglie	q.b.



Procedimento

- Lavare i fagioli del Purgatorio e porli in una casseruola, possibilmente di terracotta o di rame. Coprirli con abbondante acqua e cuocerli a fiamma dolce per circa 1 ora (per i fagioli del Purgatorio non è necessario l'ammollo in acqua). **(Foto 1)**
- Soffriggere a fiamma molto dolce in un tegame a parte, a cottura quasi ultimata dei fagioli, l'olio extravergine d'oliva di Gradoli con due spicchi di aglio rosso di Proceno tritati e il peperoncino. **(Foto 2)**
- Unire i fagioli e parte della loro acqua. **(Foto 3)**
- Aggiungere il finocchietto spezzettato e ultimare la cottura. **(Foto 4)**
- Tostare, nel frattempo, le fettine di pane in forno, insaporirle strofinandole con l'aglio e irrorandole con poco olio extravergine d'oliva di Gradoli. **(Foto 5)**
- Disporre i crostoni di pane su un piatto di servizio e versare un filo d'olio. **(Foto 6)**
- Ricoprire i crostoni con i fagioli. **(Foto 7)**
- Spolverare con poco finocchietto tritato, altro olio (a piacere) e servire caldo. **(Foto 8)**





Minestra di farro e lenticchie all'etrusca

La minestra di farro e lenticchie è una zuppa composta da legumi e cereali, non solo molto gustosa, ma anche nutrizionalmente completa, adatta quindi a essere consumata come piatto unico. È, infatti, una preparazione che si perde nel tempo, chiamata "all'etrusca" poiché contiene tutti gli ingredienti di antiche origini già conosciuti e ampiamente utilizzati da questo popolo. Infatti, sia le lenticchie sia il farro vantano origini antichissime, le prime addirittura conosciute già al tempo dei babilonesi.

INGREDIENTI PER 10-12 PERSONE

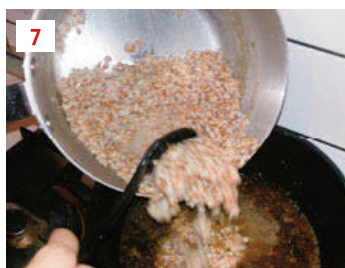
Farro del Pungolo di Acquapendente (PAT)	500 g	Brodo vegetale	500 ml
Lenticchie di Onano (PAT)	500 g	Olio extravergine di oliva di Canino (DOP)	120 ml
Lardo di maiale	70 g	Pecorino romano (DOP)	50 g
Spicchi di aglio rosso di Proceno (PAT)	2	Sale e pepe	q.b.
Cipolla tritata	60 g	Crostini di pane	20-24
Prezzemolo	q.b.		



Procedimento

- Mettere a bagno in acqua fredda il farro per circa 30'. **(Foto 1)**
- Porre il farro in una casseruola, possibilmente di terracotta, ricoprirlo di acqua fredda e cuocerlo per circa 30'. **(Foto 2)**
- Scaldare l'olio in un tegame, anch'esso di terracotta, e rosolarvi leggermente la cipolla tritata, il lardo battuto e l'aglio tritato. Aggiungere il brodo, 2 cucchiaini di prezzemolo tritato e lasciar prendere il bollore per pochi minuti. **(Foto 3)**
- Unire le lenticchie e coprirle con acqua fredda. **(Foto 4)**
- Cuocere per circa 40-50'. **(Foto 5)**
- Prelevare 2-3 mestoli di lenticchie e passarle al passaverdure. **(Foto 6)**
- Aggiungere alla minestra di lenticchie il farro, con parte della sua acqua di cottura. **(Foto 7)**
- Unire le lenticchie passate e porre sul fuoco per circa 10-15', affinché i sapori si uniscano. **(Foto 8)**
- Disporre, nel frattempo, i crostini di pane su una placca, insaporirli, strofinando la superficie con l'aglio ("agliare") e versando un filo di olio extravergine di Canino, e porre in forno a tostare leggermente. **(Foto 9)**
- Lasciare intiepidire la minestra. Servirla con una spolverata di pecorino romano grattugiato e, a piacere, poco prezzemolo tritato e un filo di olio extravergine d'oliva di Canino. **(Foto 10)**

Note: In alcune varianti la ricetta è arricchita con salsa di pomodoro e pepe, che in origine non erano previsti in quanto introdotti in Europa solo a seguito della scoperta dell'America.





Biscotto di Sant'Antonio di Acquapendente

Non è un vero e proprio biscotto, bensì un pane dolce foggiate in forma di grande treccia, preparato in occasione della festa di Sant'Antonio (17 gennaio) fin dal 1588, come testimonia un manoscritto "Cronache di Acquapendente" di Biondi Pietro Paolo. La ricetta è molto antica e originariamente veniva tramandata oralmente di madre in figlia. Il dolce, intrecciato, simboleggia il legame e la fedeltà dedite al Santo, protettore degli animali. Ogni anno in occasione di tale festività tra gli allevatori di Acquapendente viene eletto il "Signore di Sant'Antonio".

INGREDIENTI PER 10-12 PERSONE

Per l'impasto

Farina	500 g	Marsala all'uovo	40 ml
Uova	2	Lievito di birra fresco	30 g
Zucchero	100 g	Semi di anice	q.b.
Latte	100 ml	Buccia di limone grattugiato	q.b.
Olio extravergine d'oliva di Gradoli	50 g		

Per la finitura

Uova	1		
Latte	3 cucch.		



Procedimento

- Versare il latte in una bastardella e sciogliervi il lievito di birra. **(Foto 1)**
- Unire le uova, lo zucchero, gli aromi, il resto dei liquidi e mescolare bene il tutto. **(Foto 2)**
- Incorporare a questo punto la farina. **(Foto 3)**
- Trasferire il composto sulla spianatoia o su un banco da lavoro e lavorarlo fino ad ottenere un impasto liscio e compatto. **(Foto 4)**
- Porre l'impasto a lievitare fino a quando avrà raddoppiato il suo volume. **(Foto 5)**
- Dividere l'impasto in più pezzi e lavorarli in modo da ottenere dei cordoncini. **(Foto 6)**
- Intrecciare i cordoncini per conferire la forma di treccia. **(Foto 7)**
- Mettere il dolce su una teglia ricoperta da carta forno. **(Foto 8)**
- Porre il dolce così ottenuto a lievitare per circa 40' e prima di infornarlo spennellarne la superficie con uovo battuto diluito con poco latte. **(Foto 9)**
- Cuocere in forno a 200 °C per i primi 7-8', dopodiché abbassare la temperatura a 180 °C e ultimare la cottura, che a seconda della pezzatura del dolce può avere dei tempi variabili da 20 a 30'. **(Foto 10)**

