



Comune di Umbertide

2017
Calendario





La 26esima edizione del nostro calendario avrà la cadenza di un accogliente e affascinante ricettario, accompagnato dalle bellezze del patrimonio artistico e paesaggistico presenti nel nostro territorio. Dodici mesi, dodici ricette della tradizione, un po' rivisitate. Un anno augurale nel quale gli ingredienti tipici della nostra cucina verranno recuperati, per essere rimescolati insieme a nuove idee. Del resto, se da una parte la nostra tradizione culinaria è strettamente radicata nella nostra geografia e alla nostra storia, dall'altra è sempre anche soggetta a continui aggiustamenti.

Al centro di ogni mese si troveranno le ricette da preparare per la tavola, intesa questa come luogo d'incontro e di condivisione. La pietanza consumata insieme in tutte le situazioni, una occasione che unisce, tra festa e quotidiano.

Questo Calendario ci conferma, in modo vivissimo, che la cucina è una scuola dove si impara la nostra storia, dove si impara il valore del tempo e del lavoro, l'attesa del risultato. La scoperta dei prodotti, i tempi e la cura, la pazienza nel trattamento, le tecniche di cottura, la maestria delle miscele, fino all'arte della presentazione dei piatti. Il tutto correlato al nostro territorio, alla nostra campagna, al ciclo delle stagioni, che segnano e accompagnano quelle della nostra vita. Viene qui davvero fortemente richiamata la sapienza popolare che sapeva recuperare il cibo di ieri; la frugalità delle donne che non buttavano via niente, che tutto ricreavano, con nuovi piatti.

La cucina autentica è proprio questo; è una officina che si divide tra silenzio operoso e trasmissione di piccoli segreti, a cui segue la comunione, il ritrovarsi tra commensali. Ma è cultura, in senso ampio, solo se fa sorgere anche certe domande: da dove viene questo cibo? Chi lo ha coltivato? Chi lo ha cucinato? La consapevolezza di quello che sta sulla tavola aiuta a comprendere i percorsi autentici che portano al prodotto finale, che sono percorsi intrapresi da uomini e donne. Aiuta a comprendere quello che nella vita frenetica di tutti i giorni, altrimenti, resterebbe sempre disgiunto dal resto, e quindi privo di valore.

La verità, insomma, è che questo nuovo Calendario vorrebbe essere come la nostra tavola di casa, un luogo di incontro e di amicizia per tutti.

Buon 2017

il Sindaco Marco Locchi



Un altro anno se ne è andato, il Calendario 2016 ha fatto ormai il suo tempo ed è ora di regalarsene uno nuovo.

Così nasce il Calendario 2017 del Comune di Umbertide, dedicato alle tradizioni, al cibo di stagione, alla campagna umbertidese e ad un approccio genuino alla vita, con una motivazione di fondo ben precisa: rivolgersi al variegato mondo di interessati, appassionati o semplicemente curiosi che della cucina tradizionale, buona e genuina vogliono accettarne le sfide.

Oggi viviamo in un'epoca complessa, con ritmi di vita frenetici; vite da fast food, le nostre! E forse per reazione, comprensibilmente, è sempre più diffuso un enorme interesse nei confronti di un rapporto con il cibo più sano e rilassato, del mangiar bene, del ritorno al nostro passato, quello delle bisnonne per intenderci, quando tutto era più dilatato nei tempi ed a misura d'uomo.

È cresciuta nel tempo, sempre più, la voglia di avvicinarsi alla buona alimentazione, quella giusta; i negozi Bio, i mercati a chilometro zero come quello di Umbertide del sabato mattina, sono sempre più frequentati ed è palese come sia aumentata negli anni la richiesta di cibi sani, non viziati dagli espedienti ai quali deve necessariamente ricorrere l'industria alimentare.

Lo scopo di questo Calendario è proprio questo: parlare di prodotti semplici, a chilometro zero e tipici della tradizione popolare; meglio ancora se di riciclo, avanzati dal giorno prima, ma ben adattati ad essere ricombinati insieme per dare originalità, ricchezza di sapori e soprattutto un adeguato valore nutritivo alle portate da mettere in tavola. Sono questi gli ingredienti racchiusi nelle dodici ricette che, mese per mese, scandiranno il Calendario 2017 del Comune di Umbertide: una carrellata di primi, secondi e dessert, ricette dolci e salate della nostra tradizione culinaria rivisitate in chiave moderna, accompagnati dalle bellezze del patrimonio artistico e paesaggistico del nostro territorio.

Insomma, sarà un anno di buona cucina umbertidese, con ricette della tradizione, "miscelate" con un pizzico di innovazione! Non mancheranno consigli ed idee per rendere ancora più speciali queste ricette, che sono anche patrimonio culturale, perché la cucina racconta anche l'arte, la cultura e la storia di un territorio esattamente come i palazzi, i castelli ed i monumenti che ne creano il paesaggio e l'identità.

Sono memoria che si rinnova.

A tutti l'augurio che, sfogliando le pagine di questo Calendario, il 2017 possa essere un anno da leccarsi i baffi e che da atmosfere sognanti, dalla semplicità di un piatto, dalla bellezza di un fiore di campo, di un ortaggio, o dal fascino segreto di dettagli di scorci cittadini, celebrati attraverso le immagini racchiuse nel calendario, si possa riscoprire tutto l'amore ed il forte legame con la nostra città.

L'Assessore alla Cultura Raffaella Violini

Corre l'obbligo di un ringraziamento a quanti hanno collaborato alla realizzazione di questa XXVI edizione del Calendario di Umbertide e soprattutto ai fedeli lettori dei nostri calendari, che gelosamente negli anni ne hanno conservato le copie, a dimostrazione del loro forte legame con la città.

Si ringraziano in particolare Le Cuoche Erranti, Tipografia Caldari, Fondazione Civitella Ranieri, Digital Top Srl, Busatti Umbertide.

Gennaio 2017



Collegiata

Imponente tempio ottagonale dedicato alla Beata Vergine Maria, detta della Reggia, patrona della città, sorse nella seconda metà del secolo XVI per volere del popolo umbertidese. Al suo interno opere d'arte pregevoli tra cui spicca "l'Ascensione in cielo con i santi Benedetto, Romualdo, Savino e Vescovo" (1578) di Niccolò Cirignani, detto il "Pomarancio". Dopo i recenti lavori di restauro che l'hanno interessata, in data 8 maggio 2016 è stata riaperta al pubblico.

1 **Domenica**

2 Lunedì

3 Martedì

4 Mercoledì

5 Giovedì

6 **Venerdì**

7 Sabato

8 **Domenica**

9 Lunedì

10 Martedì

11 Mercoledì

12 Giovedì

13 Venerdì

14 Sabato

15 **Domenica**

16 Lunedì

17 Martedì

18 Mercoledì

19 Giovedì

20 Venerdì

21 Sabato

22 **Domenica**

23 Lunedì

24 Martedì

25 Mercoledì

26 Giovedì

27 Venerdì

28 Sabato

29 **Domenica**

30 Lunedì

31 Martedì

Cappelli all'ortica

L'ortica è una pianta perenne, raggiunge il tempo balsamico, in cui i principi attivi sono più concentrati e potenti in aprile, in estate si indebolisce un po' per poi tornare vigorosa con un nuovo tempo balsamico in settembre. Cresce ovunque ed è una di quelle piante che non hanno nemmeno bisogno di essere descritte: chiunque conosce l'ortica almeno per la reazione urticante provata almeno una volta nella vita toccando le sue foglie! Questa piantina così modesta è una miniera di proprietà medicinali e terapeutiche che spaziano in molti e diversi campi d'azione. Non a caso, viene impiegata nella medicina popolare, da sempre, senza aver mai conosciuto declino, anzi, gli impieghi si sono moltiplicati nel tempo col progredire di studi e conoscenze.

Ecco allora un ingrediente insolito da introdurre nella cucina di tutti i giorni: l'ortica! Anche se la fama di pianta urticante, forse, rende scettici nei confronti del suo in cucina, l'ortica è ricca di proprietà benefiche che possono essere sfruttate appieno seguendo qualche piccolo accorgimento. Questa pianta è ricca di vitamine (A, B, C, K), ferro, sali minerali, calcio e potassio, possiede proprietà depurative, diuretiche e tonificanti.

Se decidete di raccoglierla, dovete innanzitutto indossare dei guanti protettivi e poi cercarla lontano da luoghi inquinati come i bordi delle strade trafficate. Una volta scovata, raccogliete le cimette delle piantine. È importante, prima di cucinare qualsiasi piatto, tenere in ammollo le foglie d'ortica in acqua bollente: questo ne farà sparire le sue proprietà urticanti.



Ingredienti

Per la pasta: 2 uova medie, gr. 100 ortica, gr. 400 farina, gr. 50 acqua, gr. 20 olio evo
Per il ripieno: gr. 300 ricotta, gr. 100 parmigiano grattugiato, sale, pepe

Preparazione:

- 1) Raccogliere l'ortica con i guanti e scegliere solo le foglie, lavarla e tenerla a bagno in acqua molto fresca, scolarla e passarla in padella con olio e sale, lasciarla appassire per 5/6 minuti. Aggiungere l'acqua e cuocere per 10 minuti con coperchio. Scolarla con un colino a maglie fitte e frullarla molto bene.
 - 2) Preparare una fontana con la farina, mettere le uova sbattute e l'ortica; impastare e lasciare riposare per 30 minuti.
 - 3) Intanto, preparare il ripieno: schiacciare la ricotta, lasciarla scolare, aggiungere il parmigiano, sale, pepe e mescolare.
 - 4) Stendere la pasta e formare i ravioli a piacere.
- Per il condimento, noi vi consigliamo di cuocere insieme per circa 20 minuti aglio e cipolla tagliati finissimi con l'aggiunta di pomodoro giallo e passare al mixer.

Febbraio 2017



Montecorona

L'abbazia di San Salvatore di Montecorona si trova a quattro chilometri da Umbertide, ai piedi del colle omonimo. Secondo la tradizione sarebbe stato San Romualdo a fondare, nel 1008, il Monastero di San Salvatore di Monte Acuto. L'antica cripta seminterrata è di notevole valore artistico e culturale. È composta di un vasto locale diviso in cinque navate, con colonne di vari stili che sorreggono le basse volte. La chiesa superiore, a tre navate, di cui quella centrale è coperta a padiglione e con interessanti resti di affreschi, fu consacrata nel 1105; conserva un coro ligneo di buona fattura mentre al posto del grande altare originario, ora scomparso, è stato sistemato un antico ciborio (forse dell'VIII secolo). Interessante il campanile a pianta ottagonale e circolare, forse anticamente torre di difesa, con l'orologio restaurato alcuni anni fa. Partendo dall'abbazia si può salire fino all'Eremo, antico monastero la cui costruzione risale al XVI secolo per opera dei padri camaldolesi.

Bombe, bomboloni o krapfen?

Il carnevale è l'occasione giusta per tirare fuori dal ricettario alcune delle deliziose preparazioni tipiche del periodo, come le tradizionali chiacchiere e i bomboloni alla crema, o krapfen se preferite. Bombe di gusto e calorie che riempiono e gli occhi e il palato di gioia, perfette da offrire agli ospiti come dessert di fine pasto o da preparare in grandi quantità per una festa in maschera, magari per i più piccoli. O da riproporre comunque tutto l'anno per gustose merende e colazioni. Sono una vera esplosione di gusto e sono buoni anche senza farcitura, provare per credere... Noi vi proponiamo i "Bomboloni di casa nostra".



Ingredienti

gr. 500 farina, gr. 150 patate bollite schiacciate e raffreddate, 2 uova, 2 cucchiaini di zucchero, 1 lievito sciolto con latte tiepido, 1 bicchiere di olio (cuore), 1 vanillina, a piacere un cucchiaino di curcuma

Preparazione:

- 1) Formare due fontane: una con zucchero e uova e una con lievito, farina e patate.
- 2) Maneggiare tutto insieme, stendere con il mattarello e tagliare con un bicchiere i bomboloni della grandezza che si desidera.
- 3) Coprire con un canovaccio e lasciare lievitare fino a quando la pasta non si è raddoppiata.
- 4) Preparare una padella non molto grande a bordi alti, aggiungere l'olio e iniziare a friggere (per avere un bombolone perfetto mettere a lievitare su quadratini di carta da forno e immergerli nell'olio con la carta).
- 5) Riempire a piacere con crema o cioccolato.



- 1 Mercoledì
- 2 Giovedì
- 3 Venerdì
- 4 Sabato
- 5 **Domenica**
- 6 Lunedì
- 7 Martedì
- 8 Mercoledì
- 9 Giovedì
- 10 Venerdì
- 11 Sabato
- 12 **Domenica**
- 13 Lunedì
- 14 Martedì
- 15 Mercoledì
- 16 Giovedì
- 17 Venerdì
- 18 Sabato
- 19 **Domenica**
- 20 Lunedì
- 21 Martedì
- 22 Mercoledì
- 23 Giovedì
- 24 Venerdì
- 25 Sabato
- 26 **Domenica**
- 27 Lunedì
- 28 Martedì



Marzo 2017



Rocca

Superba fortezza medioevale terminata nel 1389, è il simbolo della città. Dal 1991, le antiche sale del castello di Fratta sono la sede permanente del "Centro per l'Arte Contemporanea", spazio espositivo conosciuto a livello nazionale, dove da diversi anni vengono ospitate grandi mostre di autori di assoluto livello nazionale e internazionale che hanno contribuito a dare prestigio al centro espositivo ed a tutta la città. Aperta da marzo a novembre, ospita appunto oltre alle collezioni comunali, interessanti mostre d'arte contemporanea e periodicamente vi trova esposizione anche la civica collezione Giovanni Ciangottini, dove, oltre ad opere dello stesso artista, figurano lavori di Renato Birolli, Mino Maccari, Luciano Minguzzi, Toti Scialoja, Mirko Bassaldella, Corrado Cagli, Domenico Consagra.

La sottostante piazza del mercato, recentemente sistemata, collega il centro storico con il parco della Reggia e il suo percorso storico lungo le antiche mura castellane.

Per informazioni sui giorni e orari di visita: Telefono: 075 9413691 - Email: rocca-v@libero.it

1 Mercoledì

2 Giovedì

3 Venerdì

4 Sabato

5 **Domenica**

6 Lunedì

7 Martedì

8 Mercoledì

9 Giovedì

10 Venerdì

11 Sabato

12 **Domenica**

13 Lunedì

14 Martedì

15 Mercoledì

16 Giovedì

17 Venerdì

18 Sabato

19 **Domenica**

20 Lunedì

21 Martedì

22 Mercoledì

23 Giovedì

24 Venerdì

25 Sabato

26 **Domenica**

27 Lunedì

28 Martedì

29 Mercoledì

30 Giovedì

31 Venerdì

Baccalà' in umido con bieta e uva secca

Cucinare un baccalà in umido con aggiunta di uvetta è un'ottima idea per un pranzo ovvero una cena a base di pesce. Procuratevi un trancio di baccalà dal pescivendolo di fiducia. A differenza del merluzzo che viene venduto fresco, il baccalà rappresenta la versione sotto sale del medesimo pesce (lo stoccafisso, a sua volta, viene ottenuto tramite essiccazione all'aria).



Ingredienti

gr. 600 baccalà bagnato, gr. 500 pomodori maturi freschi, gr. 100 di uvetta, 2 coste di sedano, 1 carota, 2 cipolle, 1 mazzetto di bieta, olio, sale, pepe

Preparazione:

- 1) Dopo aver lasciato il baccalà in ammollo per circa una notte, tagliare il pesce in piccole losanghe.
- 2) Preparare un battuto di sedano, carota e cipolla e metterlo in una casseruola con olio e farlo soffriggere.
- 3) Allineare il baccalà con la pelle verso il fondo, dopo averlo infarinato, lasciare cuocere lentamente, agitando la teglia perché il baccalà non si attacchi, evitando di girare.
- 4) Dopo un quarto d'ora aggiungere i pomodori freschi, salare e pepare e continuare a far cuocere per altri 20 minuti. Se si dovesse asciugare troppo, aggiungere dell'acqua.
- 5) Aggiungere la bieta cotta in acqua bollente e scolata e lasciare insaporire per poi aggiungere l'uvetta.

Aprile 2017



La Fabbrica Moderna

È la struttura ubicata in piazza Carlo Marx (ex chiesa di Cristo Risorto); si sviluppa su tre livelli per complessivi 2.500 metri quadrati, dove al piano superiore sono stati collocati la **Biblioteca** e l'**Archivio Storico** comunali. La Biblioteca Comunale offre numerosi servizi che non si esauriscono con la consultazione di libri: sono attive infatti anche il servizio di prestito interbibliotecario e intersistemico e postazioni internet con accesso alla rete wi-fi nell'ottica di rappresentare, oltre che un "servizio pubblico", soprattutto un "servizio al pubblico", sempre più di supporto all'istruzione e porta d'accesso alla rete globale dell'informazione.

Informazioni su orari di apertura: Telefono: 0759414256 - E-mail: biblioteca@comune.umbertide.pg.it

Al piano terra, la "Fa.Mo." ospita invece la **sala cinematografica comunale "Metropolis"** utilizzata anche per convegni, seminari e iniziative culturali varie, essendo dotata di un impianto multimediale di ottimo livello. La sala consta di 99 posti a sedere e prevede dispositivi di proiezione audio/video di ultima generazione.

Peccati di gola: quando si dice "budino"

Voglia di un dolce gustoso ma senza troppi fronzoli? Classico dolce da fine pasto o per una merenda gustosissima, il budino più amato è quello classico al cacao, può essere accompagnato da amaretti, mandorle, lingue di gatto e perché no... anche da pepe rosa o peperoncino fresco Noi vi offriamo la nostra ricetta.



Ingredienti

gr. 80 zucchero, gr. 80 burro, gr. 100 cacao amaro, gr. 100 cacao dolce, gr. 30 farina (maizena), 1 uovo, lt. 1 latte fresco

Preparazione:

- 1) Scaldare il latte.
- 2) Ammorbidire il burro e lavorarlo con lo zucchero, l'uovo e i due tipi di cacao.
- 3) Setacciare la farina, aggiungerla nel composto preparato precedentemente.
- 4) Mettere a filo il latte e mescolare molto bene.
- 5) Rimettere tutto nel fuoco, mescolare fino a quando non arriva a bollore e cuocere per 2 minuti.
- 6) Versare il budino negli stampi a piacere e farlo raffreddare per due ore.

Si può sostituire il cacao con castagne, pere e moscato, gianduia, cocco e tanto altro...

- 1 Sabato
- 2 **Domenica**
- 3 Lunedì
- 4 Martedì
- 5 Mercoledì
- 6 Giovedì
- 7 Venerdì
- 8 Sabato
- 9 **Domenica**
- 10 Lunedì
- 11 Martedì
- 12 Mercoledì
- 13 Giovedì
- 14 Venerdì
- 15 Sabato
- 16 **Domenica**
- 17 **Lunedì**
- 18 Martedì
- 19 Mercoledì
- 20 Giovedì
- 21 Venerdì
- 22 Sabato
- 23 **Domenica**
- 24 Lunedì
- 25 **Martedì**
- 26 Mercoledì
- 27 Giovedì
- 28 Venerdì
- 29 Sabato
- 30 **Domenica**

Maggio 2017



Galleria Rometti

La struttura della Fabbrica Moderna (Fa.Mo.) al piano seminterrato ospita la "Galleria delle Ceramiche Rometti", esposizione d'arte permanente di oggetti e manufatti delle Ceramiche Rometti, dove è possibile ammirare le opere artistiche più belle di questa antica e storica manifattura umbertide conosciuta in tutto il mondo per il famoso "Nero Fratta" (colore metallico con riflessi cangianti). Si possono anche ammirare oggetti realizzati con incisioni su "bianchetto", altra tecnica innovativa della Rometti già dagli anni '30 ed infine decorazioni che segnarono una fase rivoluzionaria per la tradizione ceramica italiana. Tra Decò, Bauhaus e Futurismo, si inserisce con forza la creatività dei giovanissimi Cagli, Baldelli, Di Giacomo, Settimio ed Aspromonte Rometti. L'originale raccolta, con molti pezzi inediti, dimostra che anche l'oggetto d'uso comune è interpretato in modo creativo, essenziale ma forte nella sua simbologia.

1 Lunedì

2 Martedì

3 Mercoledì

4 Giovedì

5 Venerdì

6 Sabato

7 Domenica

8 Lunedì

9 Martedì

10 Mercoledì

11 Giovedì

12 Venerdì

13 Sabato

14 Domenica

15 Lunedì

16 Martedì

17 Mercoledì

18 Giovedì

19 Venerdì

20 Sabato

21 Domenica

22 Lunedì

23 Martedì

24 Mercoledì

25 Giovedì

26 Venerdì

27 Sabato

28 Domenica

29 Lunedì

30 Martedì

31 Mercoledì

Antipasto veloce - finger food

Da tempo, il Finger Food gode di grande popolarità e non solo nei ristoranti di alta cucina, ma anche in occasioni più comuni ed informali. Dal punto di vista gastronomico, è un ottimo banco di prova per testare abbinamenti inusuali e una buona occasione per sperimentare in ambito del food design (l'arte di progettare il cibo e la sua composizione nei piatti o altri supporti); queste preparazioni si prestano infatti molto bene a creare dei piccoli capolavori di grande effetto, contribuendo ad accrescere l'esperienza dei commensali.



Veloci da preparare, comodi da mangiare e super fantasiosi, possono essere realizzati anche con vecchie ricette rivisitate come fagioli con le cotiche, farro con ciliegi, aringa marinata, lasagnette alle verdure, polpette di ceci, frittatine di patate, crostini ai rigagli di pollo, parmigiana di gobbi e per finire con un po' di dolcezza crema al limone, lattaiolo, tartufi alle castagne e tanti altri....

Giugno 2017



Parco lido Tevere e Parco della Reggia

La storia di Fratta prima ed Umbertide poi è stata sempre strettamente legata al Tevere, le cui acque lambiscono le antiche mura cittadine. Oggi il fiume ha riacquisito la sua centralità grazie anche agli interventi intelligenti effettuati. Il parco Lido Tevere è uno spazio verde attrezzato, a ridosso del centro storico, che richiama alla memoria il lido Tevere degli anni '30 mentre l'impianto nazionale di pesca sportiva attira appassionati da tutta Italia.

Il parco della Reggia, con la sua pista ciclabile e pedonale che parte dalla nuova Piazza del Mercato, in pieno centro storico, si snoda lungo il Torrente Reggia e le antiche mura castellane fino al fiume Tevere in un ideale connubio tra storia ed ambiente.

Formaggio sottovetro

L'arte e la cultura di come utilizzare e soprattutto comporre un tagliere di formaggi hanno avuto la loro massima espressione in Francia, principalmente per due motivi: in primo luogo, la pezzatura ridotta dei formaggi francesi (la maggior parte non supera i 200-300 grammi) fa sì che si prestino molto bene alle composizioni nel plateau, mentre formaggi più grossi vanno tagliati a parti. Partizioni che, oltre ad essere meno belle da vedersi rispetto alle forme intere, hanno lo svantaggio che se non vengono preparate al momento tendono a seccarsi e ossidarsi. Il secondo motivo è che in Francia, da secoli, esiste la figura dell'affinatore-selezionatore, figura da noi timidamente apparsa solo da pochi anni a questa parte. È un professionista che si preoccupa di reperire in giro per il Paese i formaggi e provvede poi, in appositi locali, a portarli alla giusta maturazione per proporli sul mercato, a volte già inseriti in appositi plateau. Gli italiani, comunque, hanno imparato in fretta a comporre un tagliere accattivante e bello da vedere. Al tal punto che servire un piatto di formaggi è diventato non più un modo per chiudere un pranzo, ma una portata principale, a volte anche il perno di una degustazione culinaria. Non solo, se ne vedono sempre più frequentemente nei ristoranti, anche in quelli "stellati". Partendo dal presupposto che ogni prodotto deve essere accompagnato da un altro alimento semplice o lavorato, frutta, verdura e pane sono le prime cose che vengono in mente pensando ai formaggi. Ma questo è fortunatamente un campo dove si può essere creativi, anche in modo personale, fino ad arrivare all'eccentricità. Tanto per capirci, tutto quello che nasce accanto ai formaggi, nei campi, nei prati, sugli alberi e sotto terra potrà essere accostato, non solo al naturale, ma anche nelle sue ulteriori lavorazioni.



Noi qui ve li proponiamo per un antipasto all'ultimo secondo, magari quando ci si ritrova con un ospite "a sorpresa"! Una ricetta questa che nasce da un ricordo di tanto tempo fa, che fa tornare alla mente dei piccoli vasi con dentro tanti pezzetti di formaggio, ognuno con un sapore diverso, dove si poteva riconoscere il profumo dell'alloro, del timo, della buccia grattugiata di limone, delle olive, del peperoncino fresco, del rosmarino, della salvia e tanto altro ancora (tutto condito rigorosamente con olio extravergine di oliva). Si conservano in frigo.



- 1 Giovedì
- 2 Venerdì
- 3 Sabato
- 4 Domenica
- 5 Lunedì
- 6 Martedì
- 7 Mercoledì
- 8 Giovedì
- 9 Venerdì
- 10 Sabato
- 11 Domenica
- 12 Lunedì
- 13 Martedì
- 14 Mercoledì
- 15 Giovedì
- 16 Venerdì
- 17 Sabato
- 18 Domenica
- 19 Lunedì
- 20 Martedì
- 21 Mercoledì
- 22 Giovedì
- 23 Venerdì
- 24 Sabato
- 25 Domenica
- 26 Lunedì
- 27 Martedì
- 28 Mercoledì
- 29 Giovedì
- 30 Venerdì



Luglio 2017



Preggio

Antico borgo a 638 m. di altezza, circondato da una ricca vegetazione e da boschi che ne fanno un luogo di villeggiatura per chi ama un ambiente naturale incontaminato e la quiete della collina umbra; per la sua posizione dominante, era considerato tra i più importanti del territorio Perugino e dell'Alta valle del Tevere. Esisteva già nel 917, anno in cui l'imperatore Berengario I confermò la signoria di Preggio al marchese Uguccione II dei Bourbon. Oltre ai resti della rocca, sono da vedere la chiesa della S.S. Trinità in San Francesco (1223) che conserva un reliquario d'argento dorato che custodisce una "Sacra Spina" e la chiesa della Madonna delle Grazie (1400) che racchiude un delizioso altare di stile rinascimentale e un affresco attribuito al Pinturicchio. Preggio è conosciuto anche per il "Preggio Music Festival", prestigioso appuntamento con la musica sacra, da camera e con l'opera lirica, organizzato in estate dall'associazione "Amici della Musica" e dalla parrocchia S.S. Trinità. Altre iniziative che accolgono ogni anno centinaia di visitatori sono la "Sagra della castagna" in ottobre ed in luglio "Preggio nel tempo", organizzate dalla Pro-loco Preggio.

Estate e centrifugati a go go!

Estate è sinonimo di leggerezza: i centrifugati con abbinamento tra frutta e verdura, con un pizzico di spezie sono salutari e piacevoli da bere; con questi si assumono vitamine, fibre ed acqua; sono disintossicanti e rendono la pelle luminosa.

Se aggiungiamo un pizzico di spezie come curcuma, finocchio, anice, zenzero, cannella ed altre ancora, i benefici si moltiplicano.

Insomma, quale occasione migliore dell'estate, per trasformare centrifugati in pause sane e golose per accompagnare colazione, pranzo e cena! Si consiglia di servire i centrifugati anche in un brunch, in una merenda all'aperto o anche durante un buffet oppure come aperitivo light ed analcolico.

1 Sabato

2 **Domenica**

3 Lunedì

4 Martedì

5 Mercoledì

6 Giovedì

7 Venerdì

8 Sabato

9 **Domenica**

10 Lunedì

11 Martedì

12 Mercoledì

13 Giovedì

14 Venerdì

15 Sabato

16 **Domenica**

17 Lunedì

18 Martedì

19 Mercoledì

20 Giovedì

21 Venerdì

22 Sabato

23 **Domenica**

24 Lunedì

25 Martedì

26 Mercoledì

27 Giovedì

28 Venerdì

29 Sabato

30 **Domenica**

31 Lunedì



Si consigliano

- mela, limone e barbabietola rossa
- ananas, carota e peperoncino
- sedano, cetriolo e zenzero
- pera, mela e cannella

Possono essere preparati anche senza spezie:

- kiwi, zucchine
- arancia e banana

Agosto 2017



Civitella

È uno dei luoghi più suggestivi e maestosi dell'Umbria, costruito sopra un colle nei pressi della strada Gubbio-Umbertide, in posizione strategica per la vicinanza con Perugia, Gubbio e Città di Castello. Splendido esempio di fortezza militare su una collina dominante la Pineta Ranieri e la città, la sua costruzione iniziata nel 1078 ad opera di Raniero, venne portata a termine dal figlio Uberto che fece costruire una "cittadella", di qui l'origine del nome "Civitella"; il castello di Civitella Ranieri, era al centro di una contea appartenuta ai nobili Signori Ranieri ed il bosco secolare che lo circonda conferisce ancora oggi alla fortezza un fascino magico. Nel 1900, circa, il Castello fu ereditato dal figlio di Emanuele Ranieri di Sorbello, uomo di profonda religiosità e insigne studioso, il quale riordinò la biblioteca e l'archivio di famiglia. Nel 1992 è stato istituito il "Civitella Ranieri Center", punto d'incontro per giovani interessati all'arte, alla musica, alla letteratura e alla poesia, finanziato dalla "Civitella Ranieri Foundation", organizzazione con sede a New York. L'attuale struttura architettonica, oggi trasformata internamente in accoglienti appartamenti, studi per artisti e uffici, è frutto di successivi interventi che nel corso degli anni ne hanno modificato l'aspetto originario.

Melanzane in umido e coccole di fine estate

La campagna, un cestino da picnic, il silenzio e un po' di sole ... Riuscite a immaginare un'estate senza picnic? Senza dubbio no! Organizzarne uno in stile Shabby Chic, provenzale o country è davvero una scelta meravigliosa!

Allora spazio ai dettagli legati agli stili che ci fanno battere il cuore e che ispirano le nostre giornate.

La location è molto importante, quindi, per avere una perfetta atmosfera bucolica, è bene scegliere un luogo immerso nel verde, tranquillo e soleggiato; ispiratevi con la fantasia alle campagne inglesi del XIX secolo dove questo rito era molto diffuso. Ma veniamo all'allestimento, occorrono: il classico cestino di paglia, piatti, decorati possibilmente con motivi floreali, tovaglioli abbinati, bicchieri colorati e magari posate non usa e getta per dare un tocco di raffinatezza. Una volta sistemata la tovaglia, decorata con ghirlande di fiori ed edera, senza dimenticare l'atmosfera musicale! Un CD New Age con richiamo alla natura, sarà perfetto e delizierà le vostre orecchie. Piccoli sandwich, panini, torte rustiche e frutta fresca, sono le cose più facili e preferibili per un picnic, senza dimenticare di aggiungere una buona bottiglia di vino e qualche leccornia, tutto per rendere la vostra giornata esclusiva e all'insegna dell'intimità e del relax. Noi, consigliamo melanzane in umido!



Ingredienti

3 melanzane belle lunghe, formaggio filante (a piacere), un buon sugo di carne o di ciliogini, pecorino romano grattugiato

Preparazione:

1) Lavare bene le melanzane, privarle del gambo, sbuciarle e, dopodiché, tagliarle a fette piuttosto spesse.

2) Cuocere sulla griglia o in forno. Con un tocco della vostra personalità ungete una teglia da forno con burro, mettete uno strato di melanzane condite con il sugo o con salsa di pomodoro, spolverizzate di pecorino e di formaggio che fonde. Continuate con strati alternati di melanzane, sugo e formaggio fino a esaurimento degli ingredienti.

Mettete in forno per 20 minuti circa a 200°.



- 1 Martedì
- 2 Mercoledì
- 3 Giovedì
- 4 Venerdì
- 5 Sabato
- 6 **Domenica**
- 7 Lunedì
- 8 Martedì
- 9 Mercoledì
- 10 Giovedì
- 11 Venerdì
- 12 Sabato
- 13 **Domenica**
- 14 Lunedì
- 15 **Martedì**
- 16 Mercoledì
- 17 Giovedì
- 18 Venerdì
- 19 Sabato
- 20 **Domenica**
- 21 Lunedì
- 22 Martedì
- 23 Mercoledì
- 24 Giovedì
- 25 Venerdì
- 26 Sabato
- 27 **Domenica**
- 28 Lunedì
- 29 Martedì
- 30 Mercoledì
- 31 Giovedì



Settembre 2017



Parco Mola Casanova

La struttura, accreditata al Cridea della Regione Umbra, è di proprietà del Comune di Umbertide. Si tratta di uno dei pochi centri italiani in cui convivono le energie rinnovabili in una struttura veramente affascinante e ricca di storia. Ci troviamo in un vecchio mulino ad acqua costruito nel lontano 1500 dalla chiesa di Monte Corona, perfettamente funzionante fino al 1960, ristrutturato dal Comune di Umbertide; di fianco si trova la centrale idroelettrica da 700 kw sul fiume Tevere, che rifornisce di energia elettrica circa un quarto degli umbertidesi. È inoltre presente un pozzo geotermico che a soli 90 mt di profondità estrae acqua a 38°C, collegato ad un impianto a pavimento per riscaldare il centro. Adiacente all'orto botanico, in giardino, che è oggi un vero e proprio Parco in cui vegetano le specie più rappresentative dell'Area Natura 2000 SMAC (Sito di Monte Acuto e Monte Corona), è stato installato un impianto ibrido eolico-fotovoltaico con un sistema di accumulo a batterie ed inoltre, dietro al mulino, c'è l'aiuola di fitodepurazione per le acque reflue di Mola. Informazioni e orari di visita: E-mail: info@molacasanova.it - Telefono 328 4771909

Carre' d'agnello al forno con le mele selvatiche

Oltre ad essere un eccellente frutto da tavola, le mele si prestano benissimo a diventare l'ingrediente di tantissime ricette, non sempre dolci e, soprattutto, non sempre scontate!

Così, anche un semplice carré di agnello, ingentilito da una salsa speciale alla frutta, può diventare un piatto da veri gourmet!

La ricetta del carré d'agnello al forno, che trovate di seguito, è il secondo piatto perfetto per chi ama carne tenera ed aromatica. Per realizzarlo, occorre comprare del carré di agnello, ossia la parte dell'animale che comprende le costole; in questa zona la carne è molto tenera e dopo la cottura si mantiene soffice e rosata. In questa variante, il carré d'agnello viene servito con delle mele selvatiche cotte al forno, ma sarà possibile accompagnarlo con un classico contorno di patate al forno ovvero con verdure differenti come cipolline novelle, zucchine, carote e piselli lessati, magari insaporiti con del succo di limone e del Cognac.



Ingredienti

kg 2 carré di agnello, kg 1 mele selvatiche, aglio, prezzemolo, lardo, burro, olio extravergine di oliva, qualche foglia di salvia, rosmarino, sale, pepe, aceto, limone e vino bianco.

Preparazione:

- 1) La sera prima, lavare bene il carré d'agnello con aceto e limone, asciugarlo e condirlo con tutte le spezie tritate, massaggiarlo con un po' di lardo e lasciarlo in frigo per una notte.
- 2) Il giorno dopo cuocerlo in forno a 200° lentamente per circa un'ora, poi girarlo e irrorarlo con vino bianco, continuare la cottura per circa un'altra ora.
- 3) Cuocere le mele al forno con un po' di olio evo fino a che saranno raggrinzite.
- 4) Usare le mele cotte e la loro salsa per guarnire ed accompagnare il piatto da servire in tavola.

- 1 Venerdì
- 2 Sabato
- 3 **Domenica**
- 4 Lunedì
- 5 Martedì
- 6 Mercoledì
- 7 Giovedì
- 8 Venerdì
- 9 Sabato
- 10 **Domenica**
- 11 Lunedì
- 12 Martedì
- 13 Mercoledì
- 14 Giovedì
- 15 Venerdì
- 16 Sabato
- 17 **Domenica**
- 18 Lunedì
- 19 Martedì
- 20 Mercoledì
- 21 Giovedì
- 22 Venerdì
- 23 Sabato
- 24 **Domenica**
- 25 Lunedì
- 26 Martedì
- 27 Mercoledì
- 28 Giovedì
- 29 Venerdì
- 30 Sabato

Ottobre 2017



Il Mercato della Terra di Umbertide

Il Mercato della Terra di Umbertide, che ha preso avvio sabato 31 luglio 2010 e si tiene ogni settimana, nasce dalla collaborazione tra il Comune di Umbertide e Slow Food Umbria. Anticipando lo stretto collegamento esistente tra agricoltura di qualità, tutela dell'ambiente, del territorio e consumo consapevole, già negli anni '80 il Comune di Umbertide organizzò la "Fiera dell'Agricoltura biologica" che si è protratta di edizione in edizione per più di venti anni. Oggi la piazza centrale della nostra città ospita ancora ogni sabato i produttori e gli artigiani locali che hanno aderito alla iniziativa del Mercato della Terra condividendone lo spirito ed i principi; così come hanno condiviso il progetto e sottoscritto l'"alleanza" le associazioni regionali di AIAB, CIA e Legambiente. Sono presenti produttori di vino e di olio, di formaggi e di legumi, di ortaggi e miele, ma anche artigiani della ceramica e del tessile. Intervengono periodicamente i Presidi Slow Food e le Comunità di Terra Madre dell'Umbria. Il Mercato della Terra si svolge in Piazza Matteotti. L'orario di apertura è dalle 8,00 alle 13,00 ogni sabato.

Zuppa di fagioli e castagne

"L'autunno è una seconda primavera dove ogni foglia è un fiore" - Albert Camus. A chi pensa che l'autunno sia una stagione triste, consigliamo di entrare in cucina! Al contrario, è magico, con i suoi colori affascinanti e caldi, come l'arancione, il giallo, il marrone e il verde; sfruttando ciò che la natura ci mette a disposizione, si possono creare anche numerose decorazioni per chi vuole cimentarsi nel fai da te, usando i colori caldi delle foglie, delle pigne, delle ghiande e delle mele.

Crediamo fermamente che sia una stagione affascinante ed i suoi ingredienti meritano un posto d'onore in cucina: le foglie gialle, i colori caldi della zucca, il profumo di sottobosco dei funghi, la voglia di accendere il forno per preparare arrosti e torte... sono questi i protagonisti più iconici dell'autunno che ci dicono che è arrivato. È piacevole andare al mercato e vedere cosa c'è di nuovo: in questo periodo, qualche contadino ha sui banchi le ultime pesche, qualche succoso grappolo d'uva, ma anche le prime nocciole e le prime castagne.

Il mercato della terra di Umbertide del sabato mattina, è stato fonte d'ispirazione per questa ricetta dove la fanno da protagonisti fagioli e castagne con un po' di fantasia!



Ingredienti

gr. 500 fagioli, gr. 200 marroni, gr. 500 pomodori pelati, 1 cipolla, 1 costa di sedano, 1 carota, 1 patata rossa, rami di rosmarino, olio, sale e peperoncino, qualche foglia di alloro

Preparazione:

1) Comprare fagioli di prima qualità secchi, metterli in ammollo per 12 ore, scolarli e cuocerli in acqua per circa un'ora

2) Cuocere le castagne in acqua con alloro per circa 30 minuti.

3) Intanto in una padella, mettere il trito di sedano, carota, cipolla, patata e olio, lasciarlo soffriggere per qualche minuto.

4) Sbriciolare con le mani i pomodori e aggiungere in uguale misura acqua, sale, peperoncino e un rametto di rosmarino legato con lo spago (si può fare anche l'olio al rosmarino senza vedere gli aghi nei fagioli) e lasciar bollire per circa 20 minuti.

5) Aggiungere i fagioli, metà passati e metà interi, e le castagne nello stesso modo, lasciare cuocere fino al raggiungimento di una zuppa consistente. A piacere noi vi consigliamo di aggiungerci i quadrucci di pasta fresca. Si può lasciare anche qualche castagna per abbellire il piatto.



1 **Domenica**

2 Lunedì

3 Martedì

4 Mercoledì

5 Giovedì

6 Venerdì

7 Sabato

8 **Domenica**

9 Lunedì

10 Martedì

11 Mercoledì

12 Giovedì

13 Venerdì

14 Sabato

15 **Domenica**

16 Lunedì

17 Martedì

18 Mercoledì

19 Giovedì

20 Venerdì

21 Sabato

22 **Domenica**

23 Lunedì

24 Martedì

25 Mercoledì

26 Giovedì

27 Venerdì

28 Sabato

29 **Domenica**

30 Lunedì

31 Martedì



Novembre 2017



Santa Croce

La chiesa di S. Croce è la sede dell'omonimo museo civico; si trova fuori dalle mura cittadine, presso l'antico borgo inferiore di Fratta, in piazza San Francesco. Inaugurato nel 1998, il museo di Santa Croce ha come sua principale caratteristica il fatto che quasi tutte le opere qui ospitate si trovano sugli altari per cui vennero in origine realizzate. L'opera di maggior rilievo della raccolta è la "Deposizione dalla Croce" di Luca Signorelli; sugli altari laterali si trovano collocate tele di soggetto religioso, realizzate tra Seicento e Settecento, e la scultura lignea raffigurante San Rocco di Romano Alberti, detto il Nero da Sansepolcro, proveniente dalla vicina chiesa di San Francesco. In una sala interna al primo piano si trova la "Madonna col Bambino in gloria tra angeli e santi" di Niccolò Circignani, più conosciuto come il "Pomarancio" che proviene dall'attigua chiesa di San Francesco.

Informazioni e orari di visita: Telefono: 075 9420147 - Email: umbertide@sistemamuseo.it

1 Mercoledì

2 Giovedì

3 Venerdì

4 Sabato

5 Domenica

6 Lunedì

7 Martedì

8 Mercoledì

9 Giovedì

10 Venerdì

11 Sabato

12 Domenica

13 Lunedì

14 Martedì

15 Mercoledì

16 Giovedì

17 Venerdì

18 Sabato

19 Domenica

20 Lunedì

21 Martedì

22 Mercoledì

23 Giovedì

24 Venerdì

25 Sabato

26 Domenica

27 Lunedì

28 Martedì

29 Mercoledì

30 Giovedì

Pollo arrosto antico

E anche Novembre è arrivato. Per molti un mese malinconico fatto di pioggia e colori grigi. Ma anche l'inizio della magia.. la strada che ci porterà al Natale.

Il primo vero freddo, il camino acceso, le castagne, guance e nasi arrossati, tazze di cioccolata calda fumante, il rientro dal lavoro che fuori è già buio e una sensazione nuova che si respira nell'aria.

Il pollo arrosto è sicuramente una delle classiche ricette di famiglia che riscaldano i cuori. È per tradizione abbinato alle patate ed è abbondante sulle tavole umbre, così che non poteva mancare neanche nel nostro Calendario!



Ingredienti

1 pollo allevato a terra, salvia, rosmarino, sale grosso, pepe, olio, lardo o grasso del prosciutto, vino bianco e limone

Preparazione:

- 1) Dopo aver spennato il pollo e averlo passato alla fiamma per eliminare la peluria, sventrarlo dall'apertura naturale, facendo attenzione a non aprirlo troppo.
- 2) Lavarlo energicamente, asciugarlo e nella parte della apertura mettere il trito di salvia, rosmarino, lardo, sale, pepe e olio ridotti in un battuto e massaggiarlo sia dentro che fuori.
- 3) Adagiarlo in una teglia a pancia in su, già precedentemente ricoperta di un letto di sale grosso spruzzato con il limone.
- 4) Lasciarlo in forno per circa 30 minuti, poi girarlo e aggiungere vino bianco fino alla completa cottura.

Noi vi consigliamo di mangiare il pollo caldo accompagnato con patate alla ghiottona.

Dicembre 2017



Museo Bronzetti

L'11 aprile 2015 è stata inaugurata la sezione archeologica del Museo di Santa Croce, realizzata nell'ambito del progetto "Archeo Hiking", promosso dai Comuni di Umbertide e Montone e cofinanziato dal Gal Alta Umbria, che ha permesso di rendere finalmente fruibili alla popolazione numerosi reperti della storia antica della città, dai bronzetti ai resti di ville romane, rinvenuti negli anni in vari siti del territorio e mai esposti; sono stati realizzati anche 25 km di percorsi di hiking di collegamento tra il museo e i siti archeologici, su tracciati preesistenti, con centro visite presso Mola Casanova, che si snodano tra i Comuni di Umbertide e Montone e che consentono di visitare i siti archeologici di Monte Murlo, la tomba etrusca di Sagraia, il castelliere di Cima Cerchiaia, il luogo su cui sorgeva il santuario di Monte Acuto, la pieve di San Gregorio e l'area di Madonna dei Confini.

Informazioni e orari di visita: Telefono: 075 9420147 - Email: umbertide@sistemamuseo.it

La tavola di Natale

Avvicinarsi al giorno di Natale con l'idea di una tavola natalizia perfetta, è il desiderio di tutti quelli che amano cucinare e non solo. Nella frenesia del "giusto" menù di Natale, non dimentichiamo di dare importanza anche alla tavola. Come renderla originale senza esagerare? Come disporre bicchieri, piatti, tovaglioli e posate? Sono le domande più frequenti che ci poniamo ogni anno. Se cucinare per le feste natalizie è un modo per distrarsi e dare libero sfogo a tutta la propria fantasia ai fornelli, anche l'occhio però vuole la sua parte: la tavola di Natale che vi consigliamo è una tavola raffinata, elegante e minimalista, evitando le grandi tovaglie decorate ed optando per uno stile minimal, pratico ma soprattutto accurato. Vi consigliamo una tavola d'ispirazione americana, con i runner che sostituiscono le tradizionali tovaglie di Natale in rosso e che ben potrebbero accostarsi a quelle ricamate con pizzi e merletti. La scenografia della tavola, poi, richiama le portate da servire durante il pranzo mettendo a disposizione tutte le comodità per il pasto in un accurato allestimento; portatovaglioli usati come segnaposto, tazze particolari, calici e bicchieri per un indimenticabile "cin cin" a fine pasto; e per finire, non possono mancare le intramontabili candele.



Per catturare un'atmosfera tutta invernale, se avete un caminetto accendetelo pure, mettendo sulla legna qualche goccia di oli essenziali come alloro, pino, abete o quercia verde ... inonderanno l'ambiente di un gradevole e indimenticabile profumo; diversamente, potrete creare l'illusione con candele profumate, accese un poco prima dell'inizio del pranzo; sono trucchi vincenti per rendere la casa accogliente (ricordate però che le candele profumate non vanno mai posizionate sul tavolo da pranzo, ma su tavolini in salotto!). Anche delle semplici composizioni con rami di conifere poi, diffondono un gradevole profumo di bosco, donando all'ambiente un aspetto semplice ma elegante. La decorazione della tavola, dovrà preferire colori caldi dalle tonalità naturali, quindi sbizzarritevi con tutto ciò che la natura mette a disposizione in questo periodo, per creare bellissime decorazioni dal sapore invernale. Se si preferisce una tavola elegante, confezionate dei deliziosi centrotavola usando fiori e frutta di stagione, ispirandovi alle belle nature morte del Caravaggio, dettagli sufficienti per rendere magica e raffinata la vostra tavola.

Se invece amate uno stile più rustico e semplice, per enfatizzare gli elementi naturali, al posto della solita tovaglia, potete usare una lunga striscia di vecchio lino grezzo o dei runner, in modo da lasciare il legno del tavolo in vista; come fermatovagliolo saranno indicati piccoli rametti di rosmarino, foglie di alloro o piccole pigne legate insieme con un fil di ferro e avvolte intorno al tovagliolo con del semplice spago. Per il centrotavola si possono utilizzare dei rametti intrecciati, abbinati a fette di arancia essiccate, pigne secche da comporre sotto una cloche di vetro, cavoli ornamentali inseriti in piccole cassette di legno o delle piccole mele che diventano dei simpatici portacandela. Non dimenticate il menù, che dovrà prediligere zuppe, minestre calde e fumanti, vellutate accompagnate da croccanti crostini, selezione di formaggi stagionati, da gustare con dell'ottimo miele di pino o di castagno, frutta caramellata e a fine pasto, perché no, un buon vin brulé dalle deliziose note aromatiche. Con una giusta dose di fantasia e piccoli dettagli, sarete in grado di creare una perfetta tavola natalizia ... a volte basta poco!



- 1 Venerdì
- 2 Sabato
- 3 **Domenica**
- 4 Lunedì
- 5 Martedì
- 6 Mercoledì
- 7 Giovedì
- 8 **Venerdì**
- 9 Sabato
- 10 **Domenica**
- 11 Lunedì
- 12 Martedì
- 13 Mercoledì
- 14 Giovedì
- 15 Venerdì
- 16 Sabato
- 17 **Domenica**
- 18 Lunedì
- 19 Martedì
- 20 Mercoledì
- 21 Giovedì
- 22 Venerdì
- 23 Sabato
- 24 **Domenica**
- 25 **Lunedì**
- 26 **Martedì**
- 27 Mercoledì
- 28 Giovedì
- 29 Venerdì
- 30 Sabato
- 31 **Domenica**