

Italo Arieti

# LA CUCINA DELLA TUSCIA





Italo Arieti

# LA CUCINA DELLA TUSCIA





# TUSCUS

FRANTOIO ARTIGIANO



*Alcune ricette sono tratte dal libro “Fuga dalla città”  
di Fabrizia Cusani e Giampaolo Sodano*

# Bruschetta

*Ingredienti:* Pane del tipo casereccio

*Olio extravergine d'oliva* **NOVIZIO.**

**P**rocurarsi del pane bianco del tipo casereccio, fatto semplicemente con acqua e farina, che oggi è tornato sui banchi dei forni, accanto alla infinita varietà di pani alla moda. Fare abbrustolire moderatamente queste fette da entrambi i lati, in modo da apparire appena rosati e non bruciati, strofinarci l'aglio a spicchi stagionato e irrorarle con abbondante olio dal sapore robusto ed inconfondibile, aiutandosi con l'indice della mano in modo da coprire completamente tutta la superficie di olio extravergine d'oliva NOVIZIO non filtrato.



# Panzanella al pomodoro (e la cannata maremmana)

**Ingredienti:** Pane casereccio vecchio ammollato, pomodori freschi san marzano o pomodoretto tipo ciliegino, sale, basilico,

**Olio extravergine d'oliva OLIVELLO.**

**P**ane raffermo, a pezzi o sotto forma di fette, che va tenuto a bagno sotto l'acqua corrente fresca; una volta ammorbidita, questa fetta di pane, più o meno spessa, va condita con abbondante olio extravergine d'oliva Dop Tuscia, sale, qualche foglia di basilico e sugo di pomodoro fresco abbastanza maturo, (oggi spesso sostituito da alcuni pomodorini tipo "ciliegino"); facoltativa l'aggiunta di qualche goccia d'aceto o di una puntina di pepe macinato. Inoltre, si può aggiungere del tonno in scatola, cetrioli a pezzetti o altre erbe odorose tipo sedano, maggiorana, timo, santoreggia, rucola, erba cipollina, ecc.

*(Si può dire che la cannata maremmana era una variante della panzanella, più completa, al punto da assumere la caratteristica di un vero piatto unico, fresco, appetitoso, che si utilizzava in campagna, specie nel periodo della mietitura, per calmare la fame e, al tempo stesso, attenuare il fastidio del gran caldo. Per prepararla si disponevano in una terrina dei "tozzi di pane" casereccio raffermo, ammollato con acqua fresca, poi ci si spremeva sopra il succo dei pomodori maturi, quindi si aggiungeva il basilico, il sedano, i pomodori tagliati a pezzi, e si condiva il tutto con abbondante olio d'oliva, sale, pepe e poche gocce d'aceto, maneggiando ripetutamente con le mani. A piacere si potevano aggiungere acciughe dissalate, sottaceti, tonno, carciofini e cipolline sottolio).*



# L'acquacotta

**Ingredienti:** 1 kg di cicoria selvatica di campagna, 4 patate grandi, pane casereccio raffermo, aglio, peperoncino, 2 cipolle grandi, sale, 2-3 rametti di mentuccia fresca, 3-400 g di pomodori a pezzi o piccoli a grappolo,

**Olio extravergine d'oliva CLASSIC.**

Una pentola contenente acqua e sale, dentro la quale si mettono a cuocere le patate sbucciate e tagliate a metà, la cicoria pulita e lavata, qualche spicchio di aglio intero, che alla fine va gettato via, le cipolle tagliate a fettine, la mentuccia (nepetella) fresca, il peperoncino in polvere e i pomodori tagliati a pezzi (oppure i pomodoretta a grappolo). Per ottenere un piatto unico completo e più gradevole, a metà cottura si può aggiungere il baccalà, tenuto a bagno dalla sera precedente, utilizzando anche le parti meno pregiate (ossia le cosiddette "orecchie"), tagliato a quadrati non troppo piccoli, considerandone uno a persona. In alternativa al baccalà, sempre volendo ottenere un tipo diverso di piatto unico, al posto del baccalà si può aggiungere un uovo a persona, cotto "in camicia" nel brodo della stessa zuppa o addirittura sbattuto dentro. Durante la cottura della zuppa è necessario mantenere una certa quantità di liquido necessario per inzuppare il pane, aggiungendo, se necessario, acqua calda o brodo vegetale. A cottura ultimata, versare sulle fette di pane raffermo, predisposte nei piatti fondi singoli, il brodo di cottura insieme con le verdure, le patate e un pezzetto di baccalà o l'uovo in camicia, in modo da avere presenti per ogni piatto tutti gli ingredienti. Lasciare riposare per qualche minuto con il piatto coperto, in modo che il pane si possa bagnare adeguatamente, poi come ultimo atto occorre gettare via il liquido residuo, quello non assorbito dal pane, prima di irrorare la zuppa abbondantemente con l'olio extravergine di oliva, preferibilmente quello di sapore robusto. Questo accorgimento è importante perché l'olio aggiunto alla fine non deve galleggiare nel brodo, ma deve andare a condire il pane e le verdure, arricchendoli con il suo inconfondibile sapore.



# Il fieno di Canepina

La singolarità sta nella lavorazione della pasta e nell'originale coltello **L**usato per tagliarla, che possiede una lama molto alta ed un manico posto sopra la lama, che permette di impugnarlo in maniera particolare e di agire con eccezionale rapidità, evitando di battere nella spianatoia le dita della mano che lo impugna. Ma l'altro particolare importante riguarda il trattamento della pasta dopo la cottura. Questa, infatti, dopo essere stata scolata viene immersa in una pentola contenente acqua salata calda, per essere "lavata", per asportare, cioè, i residui di amido aderenti ai capellini; subito dopo averla scolata di nuovo, viene posta ad asciugare su un panno di cucina usato appositamente per questo servizio.

La preparazione è molto semplice; con uova e farina (un uovo ogni 100 g di farina) si prepara una sfoglia molto sottile, che, dopo averla arrotolata su se stessa, viene tagliata molto stretta (tipo capellini) e lasciata asciugare per una giornata. Qualche volta si usava un sugo fatto con i funghi porcini, raccolti nei vicini monti Cimini, dal sapore inconfondibile. Alla fine, va aggiunto il formaggio; solo pecorino secondo la tradizione.

Il sugo utilizzato più frequentemente è quello a base di carne tritata o meglio ancora di rigaglie di pollo con olio extravergine d'oliva **RE LARIS GRAND CRU**.



# La pignattaccia

Si mettono insieme tutte le carni e le verdure in una pignatta (una pentola di coccio), alternando uno strato di carni con uno di verdure e odori (patate, carote, pomodori, cipolla, sedano ecc.). La pentola viene coperta con fogli di carta paglia e chiusa con un coperchio, fissato con lo spago, per ottenere l'effetto di pentola a pressione. La pignatta viene poi messa in un forno a legna e introdotta al suo interno dopo la cottura del pane, insieme con tutte le altre preparazioni in teglia tipiche, come l'agnello con le patate, i funghi porcini con le patate e le verdure gratinate (cipolle, pomodori, peperoni, melanzane) ossia condite e ricoperte con pangrattato. A tavola questa pignattaccia va servita calda, per la presenza della componente gelatinosa e aggiungendo olio extravergine d'oliva **TUSCUS DOP TUSCIA.**



# Spezzatino di coniglio in umido con le nocciole dei Cimini

**Ingredienti:** Un coniglio spellato da kg 1,5 (per 6 persone) rosmarino, nocciole, 100 g di pancetta, sale, pepe, fiori di finocchio selvatico, una noce di burro, brodo di carne, farina di grano,

**Olio extravergine d'oliva OLIVELLO.**

**P**ulite il coniglio, eliminate la testa e le zampe e lasciatelo a bagno in acqua per una nottata, poi tagliatelo a pezzi e asciugatelo. In un tegame fate soffriggere in olio di oliva la pancetta tagliata a dadini, insieme con un tritato di cipolla, rosmarino e fiori di finocchio selvatico. Adagiatevi quindi i pezzi di coniglio facendoli rosolare un poco, uniteci due mestoli di brodo, sale e pepe. A cottura quasi completa aggiungete le nocciole tostate e tritate, insieme con un cucchiaino di farina e una noce di burro.



# Spezzatino di coniglio con le castagne

**Ingredienti:** Un coniglio spellato da kg 1,5 (per 6 persone), 500 g di castagne, carota, cipolla, sedano, sale, pepe, vino rosso, salvia, rosmarino, brodo di carne, fiori di finocchio,

**Olio extravergine d'oliva OLIVELLO.**

**L**iberate il coniglio dalle interiora, eliminate la testa e le zampe e lasciate-lo a bagno nel vino, con due foglie di salvia e un rametto di rosmarino, per una nottata, quindi tagliatelo a pezzi e asciugatelo. In un tegame fate soffriggere in olio extravergine d'oliva un tritato di carota, cipolla e sedano. Adagiatevi quindi i pezzi di coniglio facendoli rosolare un poco, poi uniteci il vino della marinata, due mestoli di brodo, sale, pepe e un pizzico di fiori di finocchio selvatico. A cottura quasi completa aggiungete le castagne sbollentate a parte, insieme con una noce di burro

# Spezzatino di coniglio alla viterbese

**È** una variante del coniglio alla cacciatora, da cui si differenzia per la presenza del pomodoro e l'assenza del rosmarino.



# Coregone arrosto alla bolsenese

**Ingredienti:** Quattro coregoni, Aglio, Salvia, Aceto, fiori di finocchio selvatico seccati, sale, pepe,

**Olio extravergine d'oliva DOREMI.**

**S**i prepara iniziando a pulire i coregoni, eliminando prima le scaglie, poi la testa, lavandoli interi e disponendoli in una teglia da forno, immersi nell'aceto, insieme con due o tre spicchi d'aglio interi, alcune foglie di salvia, sale e pepe (alcuni usano al posto della salvia i fiori di finocchio selvatico seccati). Introdurli nel forno e lasciarli cuocere fino ad esaurimento dell'aceto; quindi disporre il pesce in un piatto da portata e condirlo con una giusta quantità d'olio extravergine d'oliva.



# Polpette di Coregone

**Ingredienti:** Quattro coregoni, latte 250 ml, mollica di pane, parmigiano, pane grattugiato, farina, due uova, un mazzetto di prezzemolo, cipolla, carota, sedano, noce moscata,

**Olio extravergine d'oliva DOREMI.**

**P**ulire il pesce privandolo delle interiora e metterlo a cuocere per 10 minuti in acqua salata con l'aggiunta degli odori classici (carota, sedano, cipolla); poi eliminare la testa e le spine e tritare (oggi si usa frullare) la polpa residua insieme al prezzemolo depositandola in una ciotola. Aggiungere la mollica di pane bagnata nel latte e strizzata, una grattatina di noce moscata, la buccia grattugiata di un limone, 4 cucchiari di parmigiano, due uova sbattute ed il sale. Mescolare il tutto formando un composto omogeneo dal quale ricavare delle pallottoline che vanno appiattite con il palmo della mano. Passare le polpette nella farina, poi nell'uovo sbattuto e nel pangrattato prima di metterle a friggere nella friggitrice elettrica per 7 minuti in olio extravergine a 170 gradi”.



# *Filetti di coregone fritti dorati*

**E**liminare, con l'aiuto di un coltello ben affilato, la spina centrale insieme con la testa del pesce, e una parte della regione ventrale dove sono presenti altre spine meno consistenti, ma alla fine si ottiene un prodotto interessante e molto gradito. Una volta ottenuti i filetti privi di spine o quasi, questi vanno infarinati, passati nell'uovo battuto e messi a cuocere in una padella contenente olio extravergine d'oliva **DOREMI**.



# Anguilla alla pescatora

**Ingredienti:** 1,5kg.d'anguilla, acciughe dissalate, rosmarino, prezzemolo, salvia, peperoncino, aglio, capperi, vino bianco asciutto, aceto,

**Olio extravergine d'oliva** **OLIO DI ROMA IGP**

Scegliere anguille di taglio medio, pulirle accuratamente eliminando interiore, la pelle e la testa. Tagliarle quindi a pezzi e lavarle lasciandole sotto l'acqua corrente. In un tegame fare un soffritto in olio extravergine con le foglioline di rosmarino, due o tre spicchi di aglio sbucciato ma intero, un pezzetto di peperoncino e due foglie di salvia. Aggiungere successivamente l'anguilla insieme ad un bicchiere di vino rosso e lasciare rosolare il pesce avendo cura di non usare mestoli per non frantumare il pesce. Proseguire la cottura dopo aver aggiunto un po' di pomodoro passato al fine di dare semplicemente sapore al sugo, senza colorirlo. Durante la cottura versare se necessario un po' d'acqua calda nel tegame per mantenere una quantità sufficiente di sugo. A parte preparare un pesto con tre acciughe dissalate, uno spicchio d'aglio, qualche foglia di rosmarino e salvia, un cucchiaino di capperi e un bicchiere d'aceto. A cottura quasi ultimata versare il pesto sull'anguilla e servire caldo.



# Le lumache al tegame

*ingredienti:* 2 kg di lumache di vigna o vetriole, aglio, prezzemolo, 500 g di pomodori pelati, peperoncino, 3 acciughe dissalate, sale, aceto, mentuccia (nepitella), vino bianco asciutto,

*olio extravergine d'oliva* **OLIVELLO.**

Consiglio di preparare le lumache al tegame lasciandole, prima di tutto nel loro guscio. In una casseruola a parte fate un soffritto con olio extravergine di oliva, 2-3 spicchi di aglio e i filetti di acciughe dissalate, poi versate un bicchiere di vino lasciandolo sfumare prima di unirvi i pomodori, il peperoncino e il prezzemolo tritato; accomodare di sale e lasciare cuocere per un'ora, poi mettete le lumache proseguendo la cottura per una quindicina di minuti, aggiungendo, se necessario, dell'acqua calda in modo da ottenere una certa quantità di sugo che sarà poi la parte più importante del piatto, quello cioè che farà leccare le dita ai commensali.



# Ravioli dolci di mamma Ilde

*Ingredienti* per la pasta: Uova 3, latte mezzo guscio di uovo, farina q. basta. *Ingredienti* per il ripieno: Ricotta 1 kg, zucchero 250-300 g, uova intere due e un rosso, cannella mezza bustina, buccia di un limone, rhum.

*Ingredienti per condirli*: Zucchero a velo, cannella, 112 bustina, liquori.

Con le uova, il latte e la farina, fare una sfoglia di pasta sottile ma consistente e tagliarla a strisce larghe circa 15 cm. Per il ripieno passare la ricotta al passatutto e impastarla insieme con due uova, eventualmente aggiungendo un altro rosso se l'impasto fosse troppo molle, unirvi la cannella in polvere, la buccia grattugiata di un limone, uno o due bicchierini di rhum e lo zucchero in quantità variabile, fino ad ottenere un composto di giusta consistenza e del gusto desiderato. Depositare con un cucchiaino tante pallottoline sulle strisce di pasta, a distanza di 10-12 cm una dall'altra, piegare la pasta in due a ricoprire le pallottoline, e con una rotellina apposita ritagliare i ravioli, a forma di mezzaluna, comprimendo bene i bordi, in modo da far aderire i lembi della pasta. Mettere sul fuoco una pentola molto larga contenente acqua leggermente salata, quando questa sarà giunta ad ebollizione immergervi con una ramina i ravioli, senza sovrapporli, e lasciarli cuocere per 5 minuti prima di estrarli di nuovo, per poi disporli ad asciugare sopra un panno pulito di cucina. Quando sono asciugati, con la solita rotellina eliminare il più possibile i bordi, essendo questa parte troppo spessa e non molto gradevole, ma evitando allo stesso tempo di aprire il raviolo, disporli su un piatto da portata, spolverizzarli con zucchero e cannella, spruzzandovi poi il misto di liquori, a piacimento, che tradizionalmente consisteva in Rhum e Alchermes.



Edito da **H.C.S. Heraion Creative Space Srl**  
Via Monte Topino, 303 - 01036 Nepi (Viterbo)  
[info@heraion.net](mailto:info@heraion.net) [www.heraion.net](http://www.heraion.net)

