

# **RICETTE E VOCI DAL LAGO TRASIMENO**

*Sapori e arte tra gusto e amore*

a cura di

Marco Pareti, Caterina Betti, Diana Capodicasa

Morlacchi Editore

Prima edizione: 2022

ISBN: 978-88-9392-368-2

Copyright © 2022 by Morlacchi Editore, Perugia. Tutti i diritti riservati. È vietata la riproduzione, anche parziale, con qualsiasi mezzo effettuata, compresa la copia fotostatica, non autorizzata.

Mail to: [redazione@morlacchilibri.com](mailto:redazione@morlacchilibri.com) | [www.morlacchilibri.com](http://www.morlacchilibri.com)  
Finito di stampare nel mese di settembre 2022, da Digital Team, Fano (PU).

# INDICE

Presentazione	7
<i>Marco Pareti</i>	
Introduzione	14
<i>Francesca Caproni</i>	
Il consiglio della nutrizionista	16
<i>Alessia Timi</i>	
Una riflessione	18
<i>Anna Maria Ferrari Boccacci</i>	
Ringraziamenti	21
<i>Graziella Mallamaci</i>	
Come apparecchiare una tavola perfetta?	23
<i>Diana Capodicasa</i>	
Antipasti	27
Primi	65
Secondi	109
Dolci	165



## I curatori ringraziano

Graziella Mallamaci, Bruno Mohorovich, Anna Maria Bolletta, Giuliana Baldoni, Luca Biancardi, Flavia Scebba, Sergio Tardetti, Alessandro Castellani, Caterina Martino, Luisa Fabbri e Olena Romanko per le poesie.

Gli studenti del Liceo Artistico "Bernardino di Betto" di Perugia e il loro bravissimo professore Stefano Chiacchella, per le illustrazioni.

Alessandro Mastrini, per le riprese video.

Sandro Camilli, presidente A.I.S. Umbria, per i consigli per gli abbinamenti vino/cibo.

Flora Pignattini, Eleonora Stefanelli, Maria Padula, Graziella Mallamaci e Roberta Feliciotti e la "Cooperativa Pescatori del Trasimeno", per averci gentilmente "suggerito" alcune loro ricette.

Alessia Timi, nutrizionista, per i suoi consigli.



Era il tempo di...

quaderno di appunti e di ricette del Trasimeno

Stefano Sciaccia

## Presentazione

**P**er apprezzare fino in fondo un luogo, bisogna necessariamente esplorare anche l'arte culinaria locale e magari, quando si è lontani da lì, per mantenere vivido il buon ricordo si possono riproporre i suoi piatti tipici, che vanno a sostegno della memoria gustativa e a rinforzo di quella visiva. Tornati alla propria casa da un viaggio, la memoria visiva ovviamente rimane più chiara e duratura nel tempo, mentre quella gustativa va rinvigorita e rinfrancata più spesso, attraverso il piacevole rifacimento di quelle pietanze assaporate durante il soggiorno trascorso.

È quello che ci siamo detti insieme a due care amiche, la chef Caterina Betti e l'event manager, Diana Capodicasa. Da questo incontro, accompagnato da un buon bicchiere di vino e da una serie di appetitosi manicaretti, sapientemente preparati da Caterina, con il rinforzo di fantastiche e rare tipologie di salumi e formaggi scovati da Diana, nasce la composizione di questo libro, *Ricette e voci dal Lago Trasimeno. Saperi e arte tra gusto e amore*, dedicato ai cultori del buon cibo e della piacevolezza della vita, che amano accompagnarsi, durante un pasto conviviale, anche da una piacevole conversazione

magari ispirata da serie di spunti artistici, culinari, etnologici e culturali contenuti nell'opera, che confidenzialmente abbiamo soprannominato della memoria e della tradizione.

Nel volume troveremo delle bellissime illustrazioni, ispirate al lago Trasimeno e ai prodotti agroalimentari del territorio, realizzate dagli studenti della terza e quarta classe del Liceo Artistico "Bernardino di Betto" di Perugia e sotto la guida del loro bravissimo professore Stefano Chiacchella.

Le opere dei ragazzi, oltre a quella realizzata dal Maestro Chiacchella, che accompagnano le varie ricette, sono di un'altissima qualità rispetto alla loro età ed esperienza, e alcune dimostrano un talento che, sicuramente, in futuro vedremo esprimersi in famose gallerie d'Arte. Abbiamo voluto dare la possibilità a questi ragazzi di avere una visibilità pubblica con il pensiero di far cogliere un'opportunità a dei giovani capaci di emergere con il loro talento.

*Ricette e voci dal Lago Trasimeno. Sapori e arte tra gusto e amore* non è semplicemente un libro ma un progetto culturale e sociale. Tant'è vero che il font utilizzato, come ormai da qualche tempo a questa parte mi accompagna nel suo impiego, è ad Alta Leggibilità, cioè favorisce la lettura alle persone dislessiche o per chi abbia lievi disturbi visivi e soprattutto non stanca la vista al lettore normo-visivo.

La cucina locale e le sue ricette, fanno comprendere meglio le abitudini, le tradizioni e gli usi degli abitanti e permettono di far conoscere in profondità il territorio, le sue liturgie e le sue consuetudini, che a volte possono smarrirsi nel tempo e nella memoria, sia per difetto di comunicazione sia per la mancanza



di narratori o raccontatori meritevoli di essere fedeli portatori della cultura culinaria tramandata oralmente.

Per questo motivo, all'interno del libro, troveremo dei QR Code che daranno la possibilità di accedere a dei filmati, realizzati dall'amico e bravo professionista Alessandro Mastrini, dove si potranno trovare delle interviste fatte da chi scrive queste righe, con delle persone di esperienza per le quali, nella propria vita, il Trasimeno ha significato la formazione della propria identità.

In questo volume ci sono anche dei piatti che fanno vivere e rivivere le emozioni che il Lago, attraverso la ricchezza delle sue eccellenze alimentari, trasmette l'essenza dei loro particolari profumi e sapori, stimolando così il palato di tutti quelli che avranno la fortuna di degustare quei cibi caratterizzati dalla tipicità lacuale.

La consulenza e le ricette dell'amica chef Caterina Betti hanno arricchito il volume con la sua preparazione e la precisione del suo linguaggio tecnico-culinario, contraddistinto dal suo garbato modo semplice di esporre che rispecchia il suo gentile essere cortese nel donare suggerimenti con il suo fare dispensativo e comprensivo.

Come curatori, io, Caterina e Diana, abbiamo voluto fare attenzione anche allo stile di vita, infatti troveremo nel libro, il contributo della bravissima dottoressa nutrizionista, Alessia Timi, circa alcuni prodotti alimentari che incontreremo spesso nelle ricette presentate.

Il Lago Trasimeno è sempre stato territorio di confine e, nel tempo, la sua popolazione ha potuto assimilare e assorbire le influenze culinarie dell'adiacente Toscana e viceversa, nonché arricchirsi anche delle conoscenze gastronomiche di tutte quelle genti che, nei vari periodi storici, hanno controllato, transitato o vissuto il territorio intorno al bacino lacustre.

Poter assaggiare la carpa regina in porchetta, la zuppa mista di pesce di lago detta tegamaccio, il pesce cotto (carbonizzato, N.d.R.) sopra le canine lacustri chiamato brustico, la fagiolina del lago, la pasta all'aglione, i broccoletti del lago, la frittura di filetti di persico, il cinghiale in umido, i funghi, i tagliolini con la tinca affumicata, il colombaccio in salmì o il piccione ripieno, i crostini con le uova di carpa regina, l'anguilla alla brace, nonché la tipica torta al testo, una sorta di pane salato schiacciato che spesso è presente sulle tavole umbre, o il delicato e immancabile olio extra vergine di oliva e i profumati vini dei Colli del Trasimeno, vuol dire provare sensazioni gustative e olfattive indimenticabili che non ti stancheranno mai, anzi ti faranno venire la voglia di riprovarle il prima possibile.

Il lago Trasimeno quindi, oltre alla storia, all'arte e alla bellezza dei luoghi e dei suoi borghi, si fa apprezzare anche per la sua semplice, tipica e gustosa cucina. Questa raccolta rappresenta un compendio di ricette del territorio lacustre, molte tipiche e alcune rivisitate, che hanno un solo comune denominatore: essere eseguibili da tutti, sia da mani esperte che da quelle alle prime armi. In caso di mancata reperibilità di alcuni ingredienti, si suggerisce l'uso di prodotti similari e alternativi rispetto a quelli utilizzati nella ricetta originale.

In questo libro, *Ricette e voci dal Lago Trasimeno. Sapori e arte tra gusto e amore* oltre all'arte pittorica, abbiamo voluto inserire una serie di poesie ispirate al lago Trasimeno e al cibo.

I poeti e le poetesse hanno celebrato con i loro espressivi e affascinanti versi, tutta la bellezza e la bontà di questo meraviglioso scrigno lacustre che racchiude ed esprime continue e piacevoli sorprese, sotto molti punti di vista, in particolare quelle riferite alla tradizione culinaria e alla beltà lachigiana. Graziella Mallamaci, Bruno Mohorovich, Anna Maria Bolletta, Giuliana Baldoni, Luca Biancardi, Flavia Scebba, Sergio Tardetti, Alessandro Castellani, Caterina Martino, Luisa Fabbri e Olena Romanko, hanno valorizzato con la loro penna, attraverso le sensazioni ed emozioni provate, la tipicità dei momenti legati ai propri rammenti per i sapori, amori e profumi che la cucina ha trasmesso con i ricordi.

Altresì potremmo trovare un prezioso contributo da parte del presidente regionale dell'A.I.S. Umbria, il sommelier Sandro Camilli, che per varie ricette ha consigliato il vino da abbinare. Un lavoro egregio e di grande professionalità e soprattutto utile per chi ha dubbi sul vino da scegliere o per far risaltare al meglio ai propri commensali, l'accoppiata vino/cibo da degustare e assaporare.

Inoltre troverete nell'opera alcuni cenni su vari utensili da cucina o sul modo di conservazione dei prodotti alimentari o su alcune tecniche di cottura. Semplicemente delle informazioni per una conoscenza di base, per permettere un eventuale e successivo approfondimento sui testi specializzati.

Non di meno, Diana Capodicasa, l'amica event manager, che con il suo consueto e brillante modo di proporsi, favorisce indicazioni su come apparecchiare correttamente una tavola. Dalle sue righe traspare il senso di tutta la sua gentilezza, educazione ed elegante modo di fare e di relazione.

In questo libro, *Ricette e voci dal Lago Trasimeno. Sapori e arte tra gusto e amore*, sono contenute ricette realizzate quasi esclusivamente con pesce lacustre, prodotti vegetali, farine e alcune con carne. Oltre a quelle riportate da me e Caterina, ci sono quelle gentilmente "prestate" dalla inossidabile e storica Cooperativa Pescatori del Trasimeno di San Feliciano e quelle raccolte dai racconti di qualche signora esperta e brava cuoca, come Flora Pignattini, Eleonora Stefanelli, Maria Padula, Graziella Mallamaci e Roberta Feliciotti. Infatti nel volume ci sono ricette personali o riproposte fedelmente oppure reinterpretate in cucina con prodotti locali.

Tutti i partecipanti al progetto/libro, hanno fatto del mondo culinario una testimonianza espressiva e comunicativa delle tradizioni che provengono anche da un lontano passato, quello trasmesso attraverso i vari linguaggi divulgativi proposti nell'opera.

Le mie ricette, riportate tra quelle contenute nel volume, come quelle donate dalla bravissima chef Caterina e da tutte le altre valenti e impagabili "cuciniere", vanno proprio in questa direzione: valorizzare i prodotti enogastronomici, le genti e il territorio del Trasimeno con la bellezza, arte, storia, tradizione e cultura che contraddistinguono, per tipicità e unicità, questi meravigliosi luoghi e suggestivi borghi lacustri.

La dott.ssa Francesca Caproni, a cui va un sincero ringraziamento e apprezzamento.

Così come l'editore Morlacchi, con il valentissimo Gianluca Galli, il suo superbo staff e in particolare con le bravissime Martina Galli e Jessica Cardaioli, ha sposato il progetto credendo fortemente nel suo successo e valore.

Il Trasimeno, una volta conosciuto anche attraverso i suoi piatti, lo amerai per sempre.

*Marco Pareti*