

## Umbria, sapori di una terra antica

*Un tour gastronomico nel cuore verde d'Italia*

*Gli appassionati gourmand non possono non amare l'Umbria, una terra ricca di prodotti tipici oltre che di bellezze naturali e artistiche.*



Progetti per il prossimo weekend? L'aria della primavera e il bel tempo ci portano direttamente in **Umbria**, una piccola regione che racchiude uno straordinario patrimonio paesaggistico fatto di parchi, monti e colline; 150 luoghi di interesse artistico, storico e archeologico e un'ampia gamma di **prodotti tipici certificati DOP e IGP**.

Cominciamo dall'**Olio Extravergine d'Oлива Umbria DOP** che ha un colore tra il verde e il giallo, un profumo d'oliva fresca, d'erba e vegetali, e un sapore fruttato con note amare e

piccanti e intensità differenti a seconda della sottozona di produzione.

Tra i legumi tipici, le famosissime **Lenticchie di Castelluccio di Norcia IGP** caratterizzate da forma molto piccola, colore variegato verde screziato e marroncino chiaro, presenza di semi tigrati e buccia molto fine che le rende facilmente digeribili. Non solo a Capodanno, quindi, ma grazie ai numerosi **pregi gastronomici** (un tempo di bollitura non superiore a 20 minuti e la capacità di mantenere la cottura), questo prodotto è adatto per la preparazione di zuppe, riso o pasta, o come contorno.

Antichissimo è anche il **Farro di Monteleone di Spoleto DOP** la cui tecnica colturale è in uso da centinaia di anni. Una ricerca negli archivi ha permesso di trovare documenti che attestano come la coltivazione del farro a Monteleone di Spoleto si sia via via diffusa a partire almeno dal XVI secolo fino ai giorni nostri, grazie a tecniche colturali che sono state tramandate di padre in figlio. Il Farro di Monteleone di Spoleto DOP integrale si presenta in chicchi allungati e ricurvi di colore marrone chiaro ambrato, spogliato della pula, e al palato è consistente e asciutto.

Grazie all'**Associazione Slow Food**, sono stati poi individuati nella regione **prodotti speciali**, indicati come **presidi**, per la tutela della biodiversità, dei saperi produttivi tradizionali e dei territori.

Tra gli oltre 200 presidi italiani, ci piace segnalare la **Fagiolina del Lago Trasimeno**, un fagiolo con forma ovale e minuscola, la **Fava cottora dell'Amerino**, chiamata così per la caratteristica di cuocere bene e in fretta, la **Roveja di Civita di Cascia**, un piccolo legume simile al pisello, molto proteico, in particolare se consumato secco, con un alto contenuto di carboidrati, fosforo, potassio e pochissimi grassi. Tra le verdure dimenticate il **Sedano nero di Trevi**, più lungo rispetto ad altre varietà, con coste di color verde scuro, completamente privo di filamenti e profumatissimo.