

L'UMBRIA

Piccola regione contadina, priva di sbocchi sul mare, l'Umbria ha una cucina impostata sui sapori genuini degli ingredienti di produzione locale.

La gastronomia umbra è caratterizzata dall'impiego frequente delle erbe aromatiche e dall'uso dello spiedo e della griglia per cuocere le carni, tra le quali il primo posto spetta a quella suina. Norcia vanta infatti una tradizione salumiera antichissima e i prodotti di salumeria – prosciutti (a Norcia vengono fabbricati con animali della razza nera locale), coppe, soppressate, mortadelle, mazzafegato, salsicce e altri insaccati – sono tra quelli che caratterizzano maggiormente la gastronomia della regione.

Con il maiale umbro si cucina anche la porchetta, diffusasi dall'Umbria a tutta l'Italia centrale. Anche la carne bovina delle razze locali è comunque di ottima qualità: tenera e appena marezzata di grasso, è ideale per le bistecche. Non manca nemmeno un'ampia varietà di carni bianche e selvaggina, soprattutto a piuma (tordi, fagiani, pernici, palombacci). Anche il pesce d'acqua dolce occupa un posto di rilievo nella cucina di questa regione. Nel lago Trasimeno si pescano infatti ottimi lucci, pesci persici, tinche e carpe (le più grosse si cucinano come la porchetta). Tra i prodotti agricoli, i più importanti sono il grano tenero, la barbabietola da zucchero, l'ottimo olio d'oliva e i diversi tipi di ortaggi e frutta provenienti soprattutto dagli orti familiari. Sono da ricordare per il loro pregio le lenticchie di Castelluccio, i cardi e i sedani di Trevi, i fagiolini coltivati attorno al Trasimeno e i piselli di Bettona. Non c'è dubbio però che il prodotto più caratteristico dell'Umbria sia il tartufo, principale ingrediente di molte preparazioni. In particolare è da citare quello nero di Norcia, al quale si affiancano anche il bianchetto, lo scorzone e, in misura minore, il bianco.

Perugia

Date le caratteristiche del territorio, nella gastronomia perugina prevalgono naturalmente la cucina contadina e montanara. I *tartufi neri di Norcia* sono usati per insaporire umidi e arrostiti, per condire gli spaghetti e anche nella preparazione della salsa che accompagna i *palombacci* (colombi selvatici), uno dei piatti umbri più tradizionali. Oltre ai tartufi, vanno citati anche i funghi, protagonisti di eccellenti ricette in tutta la provincia e in particolare nella zona di Spoleto. Un cenno particolare merita poi l'olio d'oliva che è presente in quasi tutte le ricette perugine. Infine, vale la pena di ricordare i *legumi*, in particolare le eccellenti *lenticchie di Castelluccio*, considerate le migliori d'Italia.

Terni

I tartufi neri caratterizzano gran parte della cucina di Terni. Non deve però essere dimenticata la cucina di pesce d'acqua dolce, con particolare riferimento ai *gamberi* e alle *trote* del Nera e del lago di Piediluco. La produzione di salumi della provincia è ottima e sono giustamente famosi i *mazzafegati*, le *salsicce* e i *prosciutti di Orvieto*. Tra le ricette più tipiche della cucina ternana si trovano le *colombacce allo spiedo* e le *cirirole alla ternana* (tagliatelle caserecce simili nella forma ai pizzoccheri valtellinesi). Tra i dolci, si possono citare i *fichi secchi di Amelia* e i *biscotti di Narni*.