

L'Umbria e la sua pasta: acqua, farina e semplicità

scritto da Diego Diomedì | 25/02/2021



È una tradizione che affonda le radici nella storia e in una civiltà contadina che ha impresso un'orma indelebile nella gastronomia regionale. I tanti formati di pasta umbra si abbinano a sughi generosi e vini schietti e sempre più apprezzati

Da sempre l'Umbria è una regione apprezzata per la bellezza naturale, il patrimonio culturale e religioso ma anche per la sua gastronomia, un concentrato di tradizione e artigianalità in cui primeggiano ingredienti e preparazioni semplici. Uno degli esempi più emblematici è rappresentato dalla **pasta tipica dell'Umbria** e anche se la regione è stata inevitabilmente influenzata dall'industrializzazione (si veda la presenza della Buitoni) resta fedele al primo piatto italiano per eccellenza, nei suoi tanti formati.

Pasta tipica dell'Umbria: dai picchiarelli di Terni agli strangozzi di Orvieto

Acqua e farina sono, quasi sempre, gli ingredienti delle varie tipologie a dimostrazione della tipica ruralità e matrice contadina. A San Gemini, il paese ternano famoso per le sue acque, si preparano i **picchiarelli** che rappresentano l'essenza di una festa medievale che si svolge tra la fine di settembre e l'inizio di ottobre. Condita con un ragù rosso o un ragù bianco, questa pasta lunga e spessa è immancabile anche nel menù delle taverne dell'intera regione. La preparazione eseguita dalle signore del luogo, anche chiamate "*picchiarellare*", è semplicissima e consiste nel tagliare l'impasto a palline per poi stenderlo e allungarlo.

A Terni si preparano le ciriole, una pasta a base di acqua e farina esattamente come i picchiarelli di Sangemini. Il loro nome compare anche in una poesia di **Gioacchino Belli** e in un noto detto locale: «*Lu ternano tra tutti è lu mejo, perché magna le ciriole coll'ajo, se ce mitti un guccittu de ojo, va strillanno: "l'arvojo, l'arvojo!"*».

Nella vicina Narni, invece, si possono gustare i **manfricoli**. Simili ai picchiarelli e alle ciriole ternane, sono anch'essi presenti nei punti di ristoro allestiti nella rievocazione storica e nelle trattorie. Senza uova sono anche gli **umbricelli**, nella zona di Orvieto, e gli **strangozzi** a Spoleto. Quest'ultimo formato si sposa perfettamente con il fantastico **tartufo nero umbro** ma non delude neppure con un delicato sugo di pomodoro fresco. Un condimento a base di passata di pomodoro, aglio, prezzemolo, peperoncino e olio extravergine, va ad abbracciare anche le **ciriole alla ternana**, molto simili agli strangozzi e ai parenti toscani, i picci.

Ma la varietà non si esaurisce qui perché in Umbria la pasta è una portata immancabile in ogni tavola e occasione. Ecco allora che si trovano tagliatelle e pappardelle, condite con moltissimi sughi, dal **ragù alla perugina** al **ragù di inghiale** o alla lepre. Non mancano i ravioli, gustosamente farciti con ricotta e carciofi, con la bieta oppure con ricotta e asparagi, una vera delizia.

Non solo pasta tra i primi piatti umbri: la polenta

La tradizione contadina si trasferisce anche nella diffusissima **polenta**; da provare la buonissima **versione con funghi freschi e puntarelle di maiale**.

I picchiarelli della Malanotte

Dal libro "**I picchiarelli della Malanotte, appunti di cucina in Umbria**", scritto da **Leda Cardillo Violati** e **Carlo Majnardi** per edizioni Arquata, abbiamo estratto la ricetta dei **picchiarelli della Malanotte** del territorio di San Gemini. Serviti nella taverna Malanotte, del rione Piazza, da sempre riscuotono moltissimo successo.