



# Il Natale ha l'oro in bocca

*Che non fa rimpiangere quello dei Magi: cappelletti, strangozzi, capponi, baccalà e deliziosi dolci tipici, come le «pinoccate» e la rocciata.*

» DOMENICO CORUCCI

Bastano tre uova nella fontanella di farina, olio e sale per produrre quella sfoglia di pasta, la pasta fatta in casa che rimane un punto fermo nelle tradizioni natalizie anche se appartiene al passato, almeno quella interamente fatta a mano con la sua magica forma circolare e che produceva uno schiocco dal suono unico quando mani sapienti la srotolavano con decisione sulla “spianatoia”.

Con quella sfoglia di pasta liscia e soda si facevano e tuttora si fanno i cappelletti, con il loro ripieno di carne, quel ripieno segreto di ogni madre o nonna, talvolta di pollo con l'uovo, più spesso con l'aggiunta di carni diverse e magari qualche fetta di affettato o persino di ricotta. Il ripieno può essere più o meno finemente tritato, ed ha ingredienti che, insieme al brodo

*It only takes three eggs added to flour, oil and salt to make home made pasta, which continues to be a central feature of Christmas traditions, even although nowadays not everyone makes it entirely by hand, rolling it to form that magical round shape, the rolling pin making a distinctive sound as it passes over it.*

*This smooth, firm sheet of pasta was – and still is – used to make “cappelletti” - little meat-filled pasta “hats” – from a recipe that every mother or grandmother kept secret, sometimes using chicken and egg, more often adding different meats or even ham or ricotta.*

*This filling can be finely chopped or not, and the ingredients used, together with the chicken or capon broth, gives each individual cook's Christmas lunch its special distinctive flavour. “Cappelletti” served in broth, occasionally with a meat sauce, is in fact the classic Umbrian Christmas dish. But before the cappelletti are served, there are crostini, made according to the local custom - one of the principle features of this small region is that each village, town or area has its own culinary traditions, and these become most apparent at Christmas. Of the most popular dishes in Perugia during the festive season, a special place is reserved for “gobbi alla parmigiana” (boiled cardoons fried in batter, covered in meat sauce and baked in the oven), while in Spoleto a type of pasta called “stringozzi” served with truffle is popular right through until Carneval. Christmas lunch in the Foligno area often includes cappono lessso - boiled capon served with extra virgin olive oil or a vinegar sauce flavoured with herbs. Other traditional meat dishes are “costolette” and “fegatelli di maiale” - pork ribs and liver –*

Cappelletti in brodo di cappono  
(foto mediabit)



di gallina o di cappone, caratterizza ogni singola cuoca o singolo cuoco ed il suo pranzo di Natale.

In Umbria infatti il piatto di Natale per eccellenza è rappresentato dai cappelletti in brodo, raramente al sugo.

Prima naturalmente vengono serviti dei crostini all'uso locale, perché la caratteristica principale di questa piccola regione è che ogni borgo, ogni città, ogni territorio aveva ed ha le sue tradizioni culinarie che si differenziano maggiormente nei piatti della festa.

Fra i piatti più richiesti a Perugia in questo periodo un posto speciale è occupato dal "gobbo alla parmigiana" (cardi lessati, fritti con pastella, conditi con sugo e passati al forno), mentre a Spoleto gli "stringozzi con il tartufo" arricchiranno anche le tavole del Carnevale. Sulle tavole natalizie del folignate troviamo il cappone lesso condito con olio extravergine d'oliva o salse all'aceto profumate

Relativamente ai piatti di carne con odori di campagna qui è tradizione cucinare le costole e i fegatelli del maiale che era macellato soprattutto in questo periodo.

Sono dolci tipici del periodo natalizio l'"attorta", le cui origini sono fatte risalire al periodo longobardo (infatti gli ingredienti principali sono comuni allo strudel) e gli "gnocchi dolci": gnocchi di semolino o di pasta conditi con spezie, pinoli, biscotti, cioccolato, zucchero, noce moscata, frutta candita, cacao.

In Valnerina l'"attorta" può essere più secca all'interno soprattutto nella zona di Cerreto di Spoleto mentre il pasto della vigilia, sempre rigorosamente di magro, prevede anche piatti dolci come gli gnocchi o agrodolci come il baccalà con cipolla, cannella, zucchero, prugne secche o uvette. Gli gnocchi qui sono di polenta raffreddata e tagliata a quadratini, versati poi nell'acqua bollente, quindi scolati e conditi con cacao, cioccolato e noci.

In altre zone gli gnocchi dolci sono losanghe di una decina di cm di pasta che, una volta scolati, vengono alternati a strati del condimento, fatto con noci tritate, zucchero, cioccolato grattugiato e cannella. Si trovano poi nel perugino anche le "ossa di morto": dolcetti lunghi una decina di cm. a forma di piccolo stinco, di marzapane rivestito di meringa, ma la ricetta, forse etrusca, è molto più articolata e sono legati maggiormente alle feste di Santi e Morti dei primi di novembre, trasportati impropriamente sulle tavole natalizie. Altri dolci particolari sono le "pinocchiate": una specialità natalizia, venduta nei negozi e per le strade, avvolta in vivacissima carta colorata: un impasto fondente di zucchero e pinoli al quale può essere aggiunto un po' di cacao. Altri dolci tipici di questo periodo sono la "rocciatà" di Assisi e il "panpepato" di Terni, con le sue varianti spoletina e folignate, che non prevedono il mosto cotto o il marsala, il



Amaretti  
(foto G. Belfiore)

*as this was usually the time of year when pigs were led to the butcher. Typical Christmas sweets are "attorta", which is believed to date from the time when Italy was invaded by the Lombards (in fact, the ingredients in "attorta" are the same as those used to make "strudel"), and "gnocchi dolci", gnocchi made of semolina or dough and flavoured with various ingredients; pine nuts, biscuit, chocolate, sugar, nutmeg, candied fruit, and cocoa.*

*In the Valnerina, "attorta" can be drier on the inside, especially in the area of Cerreto di Spoleto, and dinner on Christmas Eve, consisting of non-meat dishes, also features sweet dishes such as "gnocchi", or sweet and sour dishes such as baccalà (dried cod) with onion, cinnamon, sugar, dried prunes or raisins.*

*These gnocchi are made from polenta which is allowed to cool and then cut into squares, placed in boiling water, strained and served with cacao, chocolate and walnuts. In other areas sweet gnocchi are made by alternating*

**Gli gnocchi sono di polenta raffreddata e tagliata a quadratini**

Maccheroni dolci  
(foto G. Belfiore)





Pinoccate  
(foto G. Belfiore)



*L'«imbrecciata»,  
piatto antico e  
propiziatorio,  
prevede la  
cottura isolata  
di legumi  
e cereali*

rosolio ed il caffè. I “panpepati” talvolta alleggerivano la fatica dei contadini impegnati nella mietitura. La rocciata è un rotolo di pasta lievemente dolce ripieno di mandorle, noci, fichi e prugne secche, uvetta e una mela, tutto tagliato a dadini e condito con vinsanto, cannella e buccia di limone grattugiata. Una volta sfornato viene coperto di zucchero a velo.

Ma i sapori ed i profumi della cucina non svaniscono con il Natale. Le tavole tornano imbandite per la fine e l’inizio dell’anno quando i piatti beneaugurali dei cibi a grani sono rappresentati dai salumi, dalle lenticchie di Castelluccio che accompagnano le salsicce e solo recentemente il cotechino. Senza dimenticare l’eugubina “imbrecciata”: piatto antico e propiziatorio, che prevede la cottura isolata di legumi e cereali (farro, grano, orzo, granoturco, ceci, cicerchie, fagioli, fave e lenticchie) che poi saranno uniti in un sugo di cipolla, erbabona, battutino e pomodoro e che, mescolata a dovere e servita con olio extravergine di oliva crudo, sprigiona aromi e sapori straordinari.

*layers of dough and a filling made of chopped walnuts, sugar, grated chocolate and cinnamon. In the Perugia area you might come across “ossa di morto” (dead man’s bones), a sweet about 10 cm long in the shape of a small shin-bone and made of marzipan glazed in egg white, but the recipe for these, which is perhaps Etruscan, is much more elaborate and is really connected to the saints days celebrated in early November, although they are also made at Christmas. Another unusual sweet is “pinocciate”, a Christmas speciality wrapped in brightly-coloured paper and sold in shops and in the streets; it consists of a fondant paste of sugar and pine nuts which is sometimes flavoured with cocoa. Other Christmas sweets are “rocciata” in Assisi and “panpepato” in Terni, a variation of which is also to be found around Spoleto and Foligno, where it is made without cooked grape must or marsala, rosolio and coffee. “Panpepato” was sometimes eaten by farmhands engaged in bringing in the harvest. “Rocciata” is a roll of slightly-sweet dough with a filling of diced almonds, walnuts, dried figs and prunes, raisins and apple, and flavoured with vinsanto, cinnamon and grated lemon peel. Before serving it is covered in a layer of icing sugar. The flavours and smells of festive cooking did not stop at Christmas. Tables were laid once again for the New Year, when it was the custom to eat foods with a “grain-like” consistency, as these would bring good luck; these were salami, and lentils from Castelluccio, which accompanied sausages or, in more recent times, “cotechino”. A dish from the Gubbio area that deserves mention is “imbrecciata”: this old dish (which was also believed to bring good luck) consists of legumes and cereals (spelt, wheat, barley, corn, chick peas, beans, broad beans and lentils) which are cooked separately and then added to a sauce made of onion, verbena and tomato. Served with extra virgin olive oil, it has an extraordinary aroma and taste.*

Panpepato

