

AZIENDA AGRICOLA DE CAROLIS ADELINO

LOC. CIVITA DI CASCIA – 06043 PG P.IVA 02074740545

TEL. 0743.76430 / CELL. 329.0909352 / silvanacrespi@alice.it / www.roveja.it

Tutti i prodotti sono coltivati dalla nostra azienda che è sita a Civita, piccolo paese sito a 1200 m s.l.m., nel comune di Cascia Pg.

Clima dai rigidi inverni, primavere tardive e brevi estati. E' un ambiente difficile ma libero e unico, una sfida viverci. Questo permette di dare il meglio nelle coltivazioni primaverili quali: la roveja, la lenticchia e il farro.

La ROVEJA è un piccolo pisello selvatico o dei campi, reintrodotta nella coltivazione nel 1998 dopo circa 30/40 anni di assenza.

#### **PRESIDIO SLOW FOOD 2006**

Si presenta un seme rotondo con colori che vanno dal verde al marrone al rossiccio al nero variamente screziati.

Il suo uso in cucina è semplice, ammollato per 12 ore, vuole una cottura in acqua abbondante salata; 8 minuti in pentola a pressione, 30/40 minuti in maniera tradizionale. Una volta cotta in minestre, minestrone in umido con le salsicce, come contorno e essendo un pisello, ricuci nato come i piselli; con il guanciale, con il pesce, con il riso.

La **ZUPPA DI MONTAGNA** con roveja è una miscelanza di legumi e cereali, non ha bisogno di essere messa a bagno, cuoce direttamente in 20/25 minuti. Adatta nelle zuppe o nelle insalate estive.

Ricetta facile per la zuppa: far appassire con un filo di olio porro e pomodorini, cuocere la zuppa in acqua e sale scolarla bene e unirla ai pomodorini farla insaporire per 5/10 minuti e servire.

La **LENTICCHIA** coltivata a quote alte tra i 1000 e i 1200 m. s.l.m. è molto saporita e cuoce direttamente in 18/20 minuti aggiungendo all'acqua di cottura vari tipi di odori. Si sposa bene con aglio e sedano. Ottima servita con un filo di olio.

Lo **ZAFFERANO di CASCIA** la cui coltivazione inizia ad Agosto con il reimpianto dei bulbi dell'anno precedente, fiorisce da metà Ottobre fino a Novembre. La raccolta dei fiori avviene la mattina presto tutti i giorni. E' un magnifico fiore viola con tre stimmi rossi all'interno, segue l'operazione della sfioratura, si tolgono gli stimmi dal fiore che, nella stessa giornata vengono tostati su un setaccio sulla brace.

Si utilizza in cucina mettendo in infusione pochi fili a persona – 3/6 - in poca acqua calda, il contenitore deve essere chiuso. Minimo 2/3 ore, meglio se tutto il giorno, la natura ha tempi lunghi! Acqua e fili si aggiungono al riso ma su infinite ricette che vanno dalla carne al pesce e sui dolci in questo caso l'acqua di infusione viene sostituita dal latte.