



Stefania Capecchi
con la collaborazione di
Cristina Caverni e Elena Cecchi

“LILT: SAPORI DI AUTUNNO”

**La salute a Tavola
fra Castagne e Faggeole**

Ed. 2020



LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

prevenire è vivere

SEZIONE DI PRATO

Via Giuseppe Galati, 20/3
Tel. 0574-872788

Introduzione

L' autunno è il periodo dell' anno che più si adatta a nuovi sapori una volta lasciate alle spalle le fragranze ed i gusti dell' estate.

Le giornate si fanno, man mano, più corte ma più dense, e spesso sono spazzate dal vento di tramontana che solleva ad una ad una le foglie dei faggi di ottobre che si rincorrono in una danza frenetica e colorano, con le loro tonalità giallo-rosse e la diversa intensità e varietà, i nostri autunni.

E' il tempo dello scoppiettio della prima legna nel caminetto acceso con rami di faggio e il sapore di pietanze cotte sulla brace ardente e duratura. Ed ecco le castagne arrostiti nel camino a legna o sulla brace in una padella bucherellata per farne caldarroste con cui arricchire il cibo "di una volta" ma anche da consumare insieme a numerose altre pietanze.

Ed ancora le faggiole, frutti del faggio, che venivano cucinate come caldarroste dai nostri nonni ed utilizzate come olio di condimento e farina o come succedaneo del caffè dalle proprietà stimolanti.

Il castagno ed il faggio tuttavia non sono piante con un solo e peculiare impiego alimentare; esse hanno proprietà benefiche per la salute psichica e fisica. Basta addentrarsi in una faggeta per ricevere, con l'abbraccio del tronco dell' albero ricco di polifenoli, energia positiva e la calma interiore.

Il faggio è la pianta degli innamorati che, intagliando i loro nomi sulla corteccia dell'albero, giurano amore duraturo forse perchè questa pianta ha una particolare sacralità. Essa infatti rappresenta un ponte di comunicazione con il soprannaturale e l'eterno, innalzandosi fino al cielo come guglie di cattedrali gotiche. "Troverai più nei boschi che nei libri. Gli alberi e le rocce t'insegneranno cose che nessun maestro ti dirà" (Bernardo di Chiaravalle - XII Sec.). Occorre però disporsi in silenzio immersi in un bosco di faggi, osservare i colori e ascoltare le voci della natura tornando ad essere bambini. Fra le numerose storie tramandate nel tempo ed intrise di sacralità e di pietà popolare sono note "la Madonna del Faggio" (Castelluccio di Porretta Terme) e "la Madonna del Castagno" (Abbadia San Salvatore - Amiata). La prima racconta di un pastorello che, passeggiando nel bosco, scoprì l'immagine della Vergine Maria appesa ad un faggio e la portò a casa. La sacra immagine però il giorno seguente, per miracolo, era di nuovo appesa al tronco dell'albero dove desiderava essere venerata, tanto che nel 1722 veniva edificato un santuario. Un' altra storia vuole che fosse una pastorella di nome Anna a

scoprire la Madonna del Faggio che la salvò miracolosamente dalle insidie del bosco. Anche in questo caso l'immagine fu portata nell'abitazione della fanciulla, ma il giorno seguente era di nuovo appesa al faggio. La popolazione del luogo gridò al miracolo ed il 26 luglio (festa di sant' Anna) di ogni anno la popolazione si reca in processione al faggio del miracolo (Zagnoni e Borghi. La Madonna del Faggio. Porretta Terme, 1988).

Un fatto analogo è raccontato per la Madonna del Castagno ad Abbazia San Salvatore. Anche in questo caso fu costruita una cappella dove poteva essere venerata la sacra immagine.

A Martone (piccolo comune di poco più di 500 abitanti in provincia di Reggio Calabria) nel mese di agosto si celebra la "Ntinna", una festa in onore di San Giorgio. Anche in questo caso sacralità e natura si incontrano.

Un alto fusto di faggio, scelto e tagliato nel bosco, e preparato per essere scalato come un albero della cuccagna della festa paesana viene portato, ogni anno, nel centro del Paese e intrecciato con rami di castagno "ligari i castagnara" e la cima di un pino quale unione simbolica e propiziatoria.

Si potrebbe continuare a lungo, ma torniamo alla pubblicazione di Stefania Capecchi, Elena Cecchi, Cristina Caverni e delle Signore del Club del Fornello ed, in questo caso, alla sacralità del cibo e alle gustose ricette, vecchie e nuove, della cultura contadina: piatti semplici come si usava nei tempi passati che vanno ad arricchire il menù di "Sapori di autunno".

Dr. Roberto Benelli M.D.

(Presidente LILT Sezione di Prato)

Prato, 23 Ottobre 2020

Fra castagne e faggiole

I ritmi della vita quotidiana e del trascorrere delle stagioni, scanditi da un frutto. Succedeva, fino a pochi decenni fa, sulle nostre montagne e quel frutto attorno a cui ruotavano tutti gli equilibri della famiglia era la castagna. In essa, in quel riccio ricoperto di aculei, è custodito insieme al frutto anche un patrimonio di tradizioni, storie e leggende. Per le comunità di montagna essa infatti non era semplicemente un tipo di alimentazione, ma una vera e propria fonte di ricchezza e sopravvivenza. Un rapporto millenario unisce l'uomo ed il castagneto inteso come habitat, capace di offrire sostentamento alimentare ma anche un quantitativo di legna sufficiente per scaldarsi quando il generale inverno picchiava duro con le sue rigide temperature. Il bosco non rappresentava un luogo qualsiasi: era l'ambiente in cui scorrevano, tutte simili tra loro, le giornate di chi viveva in montagna e l'impatto della castagna sulle comunità locali ha avuto nel tempo implicazioni sociali, culturali ed anche economiche straordinariamente importanti, pur non rappresentando l'unica risorsa a disposizione finanche l'occupazione prevalente. Per molti infatti, lavorare nel castagneto, nella canicciaia o nella coltivazione dei campi, era un'attività complementare e quasi tutti, congiuntamente, si dedicavano anche a forme di pastorizia. Possedere una canicciaia, a quel tempo, equivaleva ad un podere fruttifero capace di assicurare alla famiglia una certa tranquillità per l'avvenire e chi aveva la fortuna di poter fare "a mezzo" col padrone aveva il pane assicurato sulla propria tavola. Pan di legno, il più delle volte. Ovvero polenta di farina dolce di castagne, con la quale si sfamavano tanto gli adulti quanto i ragazzi, insieme a tavola ma anche nel castagneto quando l'autunno soffiava giù dagli alberi i ricci e tutta la famiglia riunita era impegnata nella raccolta. Accompagnato dal "vin di nuvole" ovvero acqua semplice, rappresentava una colazione energetica, capace di sostenere una giornata di lavoro fino alla cena frugale, con il paiolo appeso alla cappa e la massaia a rimestare lentamente polenta dolce, prima di sedersi "nel canto de' foco" per raccontarsi la giornata con gli altri membri della famiglia. La coltivazione della castagna, in un certo senso, scandiva anche i ritmi sociali delle comunità di montagna. Attorno alla castagna si svolgeva la quotidiana routine delle famiglie contadine soprattutto nel periodo autunnale e addirittura sembra che

anche la religione chinasse il capo di fronte all'importanza della raccolta di questo frutto: si narra infatti che la domenica, il prete celebrasse la messa festiva in orario antelucano per dare la possibilità a tutti di vivere la propria devozione religiosa senza dover sacrificare l'impegno nel castagneto, che il più delle volte si protraeva fino all'Ave Maria della sera. Forte era il sentimento di riconoscenza di queste comunità per la Santa Vergine, alla quale spesso ergevano tabernacoli nel bosco per invocare la protezione sulla proprietà e, di conseguenza, sulla sussistenza della famiglia. In quella lunga giornata, a cui partecipava tutta la famiglia al completo compresi i bambini, alla raccolta si alternava il pranzo a base di polenta gialla, poco companatico, qualche ciocca d'uva del campo e acqua fresca delle fonticine. A sera, una paiolata di "ballotti" per cena ed i frutti più piccoli, non adatti al consumo, non andavano comunque sprecati, finendo nel pasto dei maiali allevati dalle famiglie stesse. Quando non era tempo di raccolta, il castagneto continuava comunque a fornire abbondante materia prima per organizzare il lavoro: con la legna si realizzavano infatti attrezzi, utensili da cucina, travi e tavoloni per solai, tetti ed infissi, madie, tavole e cassapanche, fascine e una buona base per il carbone. Con le cortecce si facevano grondaie ai cascinali, con i pali si tenevano dritte le vigne e si ergevano pergolati, mentre i pascioni servivano a costruire staccionate per delimitare le proprietà. Anche per i ragazzi il castagneto era l'ombelico della vita quotidiana: ivi giocavano, decoravano bastoni e intessevano cappelli e cinture. Qualcuno particolarmente abile, con i piccoli rami riusciva addirittura a ricavare dei flauti per riempire le lunghe solitudini del tempo del pascolo con le pecore. Tutti questi elementi, rappresentano le tessere di un puzzle che ricomposto ci disegna le ultime tracce della civiltà rurale insistente sulle nostre montagne, l'importanza dei prodotti del bosco nell'alimentazione di tali comunità nonché il significato sociale e, paradossalmente, aggregativo del bosco a quel tempo, oltre ad incarnare la voglia di ricerca delle proprie radici e del proprio passato.

Parimenti alla castagna tuttavia, c'è anche un altro prodotto del bosco che ha rivestito un ruolo primario nell'alimentazione della gente di montagna fino a qualche decennio fa. Si tratta delle faggiole, ovvero i frutti del faggio che con le loro cupole legnose ricoperte di aculei si possono raccogliere per terra camminando nel bosco in autunno e che, in alcune annate dette "pascione", come l'attuale, garantiscono una resa piuttosto abbondante.

Frutti anche in questo caso di cui ci si può cibare, come sembrerebbe testimoniare l'etimologia della parola faggio, dal verbo greco "phagêin" ovvero 'mangiare', il che identificerebbe un albero il cui frutto è commestibile. Non solo per i numerosi animali del bosco, come i cinghiali, i cervi, gli scoiattoli, i tassi, i tordi, i merli e molti altri, ma anche per l'uomo. Non sono piante molto longeve, anche se possono arrivare a vivere fino a 300 anni, tuttavia la storia ci viene in aiuto raccontandoci che alla fine del Medioevo e durante il Rinascimento, le faggete venivano frequentemente rinnovate in modo naturale, grazie all' allevamento in foresta di porci che, nell'atto di cercare il cibo dissodavano il terreno permettendo alle faggiole di interrarsi e generare nuove piante. Trattandosi quindi di un albero facilmente riproducibile esso divenne ben presto un elemento dell'alimentazione per la gente di montagna. L'aspetto è quello di noci rossastre ed il loro consumo, rigorosamente dopo averle scaldate per eliminarne le tossine che contengono, può avvenire oggi sgranocchiandole o mescolate in insalata o ancora come caldarroste. Ma un tempo, quando la povertà era molto diffusa, venivano tostate per farne un surrogato di caffè, per le sue proprietà stimolanti simili a quelle del prodotto originale, pressate per poterne ricavare olio e macinate per ottenerne farina. Dai semi di faggio infatti, si estraeva un olio fluido dal sapore dolce, che poteva essere utilizzato tanto in economia domestica come condimento in sostituzione dell'olio d'oliva, come rimedio naturale della medicina popolare dalle proprietà astringenti, antisettiche, disinfettanti, antipiretiche (la corteccia) e rilassanti o anche come combustibile. A dirlo sarebbero alcuni scritti contenuti nell'Enciclopedia di Chimica Scientifica ed Industriale datata 1873, in cui si riportavano altresì le tecniche di produzione dell'olio di faggio: dopo la raccolta i semi venivano messi a seccare, quindi sbucciati e macinati. In questo modo se ne potevano ricavare addirittura fino a tre spremiture. La farina di faggio indirettamente ancora oggi viene utilizzata in cucina, in particolare per i processi di affumicatura di carne e pesce e anche il legno, di grana fine, compatto, duro e di un bel colore roseo, offriva il suo contributo in cucina, in quanto veniva adoperato per la produzione di recipienti domestici e cucchiari.

Marzia Morganti

(Delegata del Club del Fornello di Rivalta - Prato)

Castagne: proprietà nutrizionali

*Con l'autunno arriva il primo freddo... ma anche i colori, gli odori e i gusti tipici di questa stagione che ci traghetta verso l'inverno. In questo periodo, tra i frutti più conosciuti e apprezzati per le loro proprietà, si trovano le castagne, tipiche delle zone appenniniche. Il periodo migliore per consumarle va dall'inizio di ottobre ai primi di dicembre. Il mese di novembre rappresenta il momento di massimo splendore in quanto sono reperibili sia i marroni, frutti del castagno coltivato, che le castagne vere e proprie, ovvero i frutti dell'albero selvatico. Il Castagno (*Castanea sativa*) è una pianta antichissima, appartenente alla famiglia delle fagacee e presente allo stato selvatico fin dalla preistoria nell'area mediterranea dove viene definito "albero del pane" proprio perché ha rappresentato una importante fonte di approvvigionamento alimentare per intere generazioni, particolarmente nei periodi di difficoltà. La castagna, frutto estremamente versatile, si adatta sia a piatti salati che dolci. Può essere utilizzata bollita (ballotti) o arrosto (bruciate) ma anche per ricavare alimenti disponibili tutto l'anno come la farina, la marmellata, o la frutta secca. Non dobbiamo dimenticare il miele di castagno ricavato dai fiori della pianta. E' un miele particolarmente scuro, di sapore amarognolo (poco dolce) e molto aromatico. E' un vero medicinale naturale con proprietà antinfiammatorie, antiossidanti e antibatteriche. La castagna è un alimento ricco di principi nutritivi; in particolare carboidrati, amidi altamente digeribili, fibre, vitamine e sali minerali. La castagna è dunque un frutto atipico, perché ricco di carboidrati complessi (amidi) come i cereali integrali. La cottura trasforma però parte dell'amido in zuccheri semplici, che ne conferiscono la tipica dolcezza. E' una buona fonte di fibra e di vitamine del gruppo B, soprattutto B1 e B6 ma anche di sali minerali, quali potassio, fosforo, magnesio, calcio, ferro e sodio. Per quanto riguarda le calorie, 100 g di castagne fresche apportano 200 kcal, mentre 100 g di prodotto secco apportano 370 kcal, quindi si tratta di un frutto molto energetico, da consumare con moderazione nelle diete ipocaloriche ma da consigliare agli sportivi. Buono è l'apporto proteico (4% circa) delle castagne, mentre contengono pochi*

grassi (2% circa) ma utili all'organismo perché sono gli acidi grassi essenziali – linoleico e linolenico - importanti per la prevenzione delle malattie cardiovascolari e sono prive di colesterolo. Per il loro contenuto in carboidrati e zuccheri semplici (10% circa) le castagne sono sconsigliate ai diabetici. Castagne e farina di castagne sono invece ottimi alimenti per i celiaci in quanto non contengono glutine. Occorre attenzione nell'acquisto di questo frutto: la buccia deve essere integra e di colore brillante. Una curiosità... nella medicina di Ildegarda di Bingen le castagne hanno un ruolo importante: la Santa ne consigliava un consumo abbondante per favorire la digestione, poiché hanno un effetto armonizzante per l'apparato gastrointestinale grazie alla loro alta digeribilità e basicità (Markus Strauss. La farmacia del bosco).

Faggio e Fagge: Proprietà nutrizionali

Il faggio (*Fagus sylvatica*) è considerato il “custode della conoscenza” depositata nella sua corteccia ricca di fenoli e tannini. È un albero maestoso che apporta benessere fisico, mentale e spirituale e stimola la concentrazione e lo sviluppo interiore. Appartiene, come il castagno, alla famiglia delle fagacee. I frutti della pianta sono le fagge. Esse somigliano a piccole castagne triangolari, racchiuse a due a due in un involucri legnoso ricoperto da aculei morbidi, che si schiude in autunno, una volta giunte a maturazione e cadute a terra, liberando il frutto. Le fagge, anche se poco conosciute, rappresentano una vera fonte di energia: 100 g apportano 580 kcal (25% di proteine, 40% di carboidrati e 35% di grassi). Questi frutti sono anche ricchi di vitamina C e B₆, potassio, zinco, calcio e ferro. Per spremitura delle fagge si ricava l'olio, ricco di acidi grassi insaturi, che è stato utilizzato in cucina come condimento in sostituzione dell'olio di oliva. Per macinatura si ricava la farina utilizzata in tempi passati. Occorre tuttavia fare attenzione in quanto le fagge contengono un alcaloide tossico, la fagina, che deve essere neutralizzato prima del consumo. A questo scopo è sufficiente riscaldarle per breve tempo in modo tale che il composto evapori. Non è consigliabile consumarle crude perché potrebbero causare disturbi gastrici, capogiri e mal di testa.

Dott.ssa Stefania Capecchi

(Farmacista, Nutrizionista)



Nel bosco di faggi - Cascina di Spedaletto



LILT: SAPORI DI AUTUNNO

“ Le Ricette ”

Antipasti

Crostini con pancetta e castagne al profumo di rosmarino
Quadrucci di castagnaccio salato
Torta di erbe e castagne

Primi piatti

Tortelloni di castagne della vigilia di Natale
Vellutata di zucca con fagioline arrostiti
Minestra di lenticchie e castagne
Minestra di riso con latte e castagne
Farinata di castagne

Contorni

Insalata profumata
Insalata verde con castagne e mandorle croccanti
Insalata alle foglie fresche di faggio

Secondi piatti

Fesa di Tacchinella con castagne
Polpette di castagne

Dolci

Palline di castagne e cioccolato
Torta di castagne e cioccolato
Capresine di castagne
Castagnaccio
Caldaroste o bruciate (frugiate)

Pane di castagne

Bevande

Liquore alle foglie di faggio “ il faggino ”

Crostini con pancetta e castagne al profumo di rosmarino

ricetta suggerita da Cristina Caverni - Club del Forno di Rivalta

Ingredienti per 4 persone :

12 fettine di baguette di farro o integrale spesse circa 1,5 cm

12 fettine di pancetta

20 castagne

1 rametto di rosmarino

2 cucchiaini di miele di castagno

olio extravergine di oliva (e.v.o), sale e pepe



Preparazione :

Lessare le castagne e sbuciarle. Tritarle grossolanamente e farle insaporire in un soffritto fatto con olio e aghi di rosmarino.

Salare e pepare. Tostare leggermente i crostini di pane.

Adagiare sopra ad ogni crostino una fettina di pancetta.

Disporre sopra alla pancetta le briciole di castagne insaporite nel rosmarino.

Mettere i crostini così composti nel forno caldo a 200° e tenerli per il tempo necessario affinché la pancetta si possa abbrustolire.

Sui crostini tolti dal forno, distribuire un filino di miele e servire subito ancora caldi.

Quadrucci di castagnaccio salato

da: "La farina di castagne della Val di Bisenzio".

Claudio Martini e Provincia di Prato, 2009

Ingredienti per 6 persone :

250 g di cipolle rosse
180 g di salsiccia
150 g farina di castagne
125 g di acqua
70 g di latte
60 g pistacchi pelati
1 uovo
1 cucchiaino di zucchero
4 gocce di tabasco
cannella in polvere: un pizzico
sale e pepe q.b.
olio e.v.o.



Preparazione :

Affettare le cipolle finemente a velo, metterle in una casseruola con un bicchiere di acqua e due cucchiaini di olio e stufare a fuoco medio. Aggiungere acqua fino a cottura, farle asciugare bene e aggiungere tabasco, sale, zucchero e cannella, ritirare dal fuoco e lasciare raffreddare. Nel frattempo spellare la salsiccia, sgranarla a piccoli pezzetti e rosolarla a fuoco vivo in una padella antiaderente. Spezzettare i pistacchi. Amalgamare in una ciotola la farina di castagne con il latte, l'acqua e l'uovo, sale e pepe. Distribuire sopra l'impasto le cipolle ancora tiepide, i pistacchi, la salsiccia rosolata e mettere in forno a 200° per 30 minuti circa. Lasciare raffreddare il castagnaccio prima di sfornarlo, tagliarlo a quadretti prima di servire.

Torta di erbe e castagne

dal sito web rivista "Sale e Pepe" - www.saleepepe.it

Ingredienti per 8 persone :

- 600 g bietola
- 15 castagne lessate
- 1 rotolo pasta brisèè
- 2 uova
- 50 g parmigiano reggiano, olio e.v.o., aglio 1 spicchio, sale e pepe q.b.



Preparazione :

Lavare le bietole, dividere le coste dalle foglie e lessare le due parti della verdura in pentole separate. Quando le bietole sono pronte, scolarle dall'acqua di cottura e lasciare intiepidire.

Tagliare a pezzetti le coste e tritare grossolanamente le foglie. Trasferire le coste di bietola in padella con 2 cucchiaini d'olio e uno spicchio d'aglio schiacciato. Cuocere per 10 minuti, mescolando. Nel frattempo, passare le castagne – precedentemente lessate – nel passaverdure. Aggiungere alla purea così ottenuta 4 cucchiaini d'acqua, le uova sbattute, le bietole e il parmigiano. Amalgamare bene gli ingredienti, regolare di sale e aggiungere una macinata di pepe. Srotolare la pasta brisèè e – mantenendo la carta forno della confezione – trasferire in una teglia. Farcire con il composto e tagliare via la pasta in eccesso. Mettere in forno la torta di bietole e di castagne a 200° per 45 minuti e servire tiepida.

Tortelloni di castagne della vigilia di Natale

ricetta della Val D'Orsigna- montagna pistoiese

Ingredienti per 6 persone :

½ kg di castagne pulite

300 g farina 0 (meglio tipo 1 o 2)

3 uova intere

un pizzico di noce moscata

sale q.b., un pizzico di cannella, olio e.v.o., pepe macinato, pangrattato



Preparazione :

per il ripieno:

Lessare le castagne, pelarle e passarle nel passaverdure. Raccogliere la purea ottenuta in una terrina e mescolare aggiungendo un pizzico di noce moscata, cannella secondo gusto (nella ricetta originale, quando era disponibile veniva aggiunta anche una piccola quantità di mostarda di mele cotogne, secondo i gusti).

per la sfoglia:

Porre la farina sulla spianatoia e aggiungendo le uova iniziare a impastare fino ad ottenere una pasta elastica. Tirare la sfoglia con il mattarello e ritagliare a quadretti di 5 cm circa per lato. Distribuire il ripieno in ogni quadretto, piegare a triangolo, chiudere bene i lati e dare la forma di un tortello (possono essere fatti anche a forma di cappelletto).Cuocere al dente in abbondante acqua salata. Scolare, condire con olio, pepe e spolverata di pangrattato tostato e servire.

Vellutata di zucca con faggeole arrostitite

da: "La farmacia del bosco"

Markus Strauss - Ed. Il punto di incontro s.a.s., 2018

Ingredienti per 2 persone :

- 1 zucca (600-700 g)
- 1 cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- olio extra vergine di oliva
- 250 ml di brodo vegetale
- 1 confezione di latte di cocco
o altro latte vegetale (non zuccherato)
- 3 cucchiaini di succo d'arancia
- sale, pepe, curry in polvere a piacimento
- 2 cucchiaini di faggeole arrostitite e salate (preparate come indicato)



Preparazione :

Sbucciare la zucca, togliere i semi e tagliare a cubetti la polpa. Sbucciare e tagliare a dadini la cipolla e lo spicchio d'aglio. Riscaldare un po' di olio e.v.o in una padella, rosolare la cipolla e l'aglio, aggiungere i cubetti di zucca e lasciare rosolare ancora per qualche minuto. Versare il brodo vegetale e lasciare stufare finché la zucca non ha assunto una consistenza morbida. Aggiungere il latte di cocco o altro latte vegetale, lasciare bollire per qualche minuto e passare il tutto con un mixer a immersione fino a ottenere una crema densa. Aggiustare il gusto con il succo d'arancia, pepe, sale e curry in polvere a piacimento. Scodellare e servire cospargendo ogni piatto con un cucchiaino di faggeole arrostate.

Preparare correttamente le Faggeole :

Le faggeole contengono un alcaloide tossico, la faggina, che deve essere neutralizzato prima del loro consumo.

A questo scopo è sufficiente riscaldare brevemente le faggeole in modo tale che la faggina evapori. Innanzitutto, però, è necessario sbucciarle: per facilitare quest'operazione basta scottarle precedentemente in acqua bollente, in modo che la buccia marrone esterna diventi più morbida e possa essere tolta facilmente con un coltello da cucina.

Non è invece necessario rimuovere la pellicina marroncina che avvolge il nocciolo: nella maggior parte dei casi essa si elimina da sola quando le faggeole vengono arrostate, ma può essere anche mangiata tranquillamente.

Versare i noccioli sbucciati in una padella bollente e arrostiti per alcuni minuti continuando a mescolare facendo attenzione in quanto tendono a bruciare velocemente!

Si sconsiglia vivamente di mangiare grandi quantità di faggeole crude perché potrebbero causare disturbi gastrici, capogiri e mal di testa. Tuttavia, se preparate correttamente, ossia riscaldate, arrostate o cotte al forno, sono una vera e propria delizia!

Minestra di lenticchie e castagne

Ricetta tipica della tradizione abruzzese.

da: Angela Frenda "Racconti di cucina" Rizzoli Editore, 2015.

Ingredienti per 6 persone :

250 g di lenticchie

250 g di castagne fresche (oppure 150 g di castagne secche)

2 fettine di guanciale o pancetta

olio e.v.o.

carota, cipolla, sedano, peperoncino fresco, foglie di alloro

una confezione di pelati, sale e pepe q.b.



Preparazione :

Lessare 250 g di castagne, pelarle e sbriciolarle. Nel frattempo sciacquare le lenticchie e metterle a bollire in una pentola d'acqua per circa 30 minuti con una manciata di sale.

Soffriggere in una pentola un cucchiaio di olio e.v.o., aggiungere la pancetta, una costa di sedano tritata, una cipolla tagliata a fettine sottili, uno spicchio d'aglio e una confezione di pelati. Dopo 5 minuti aggiungere le lenticchie con la loro acqua di cottura, le castagne lessate e una mela renetta tagliata a pezzettini. Lasciare cuocere per 10 minuti a fuoco vivo. A fine cottura aggiungere un trito di prezzemolo e servire con un filo di olio extravergine di oliva.

Minestra di riso con latte e castagne

Piatto tipico della montagna pistoiese

da: Maria Rosa Mondini Labriola “...sul filo della memoria”

Sette giorni Editore, 2003.

Ingredienti per 4 persone :

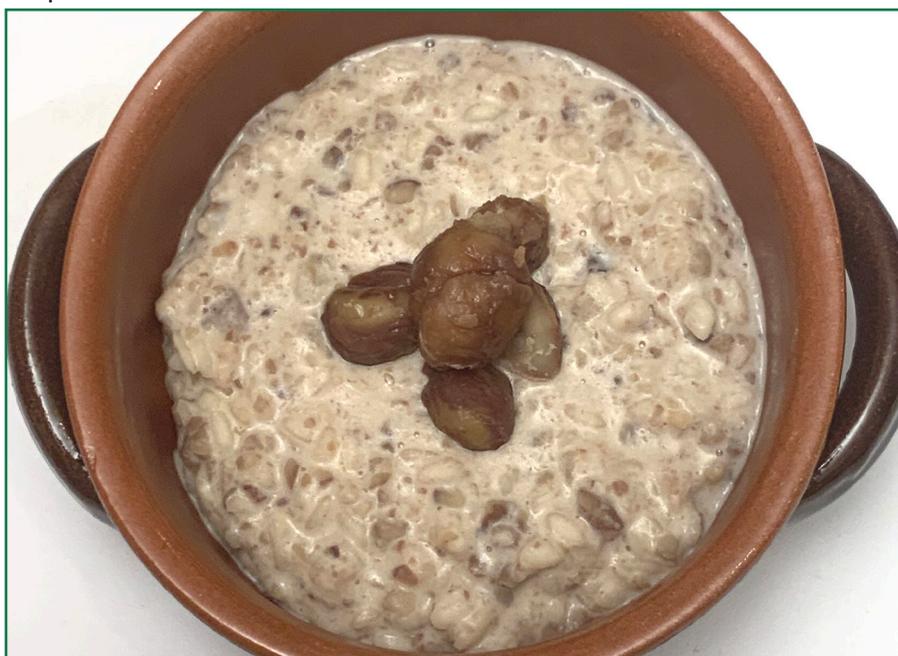
200 g di castagne secche

1 litro di latte

1 mestolo di acqua

150 g di riso

un pizzico sale



Preparazione :

Lavare le castagne secche e metterle in un recipiente colmo di acqua per 12 ore. Scolare e togliere tutte le bucce rimaste. Mettere le castagne in una pentola, coprirle con acqua (la ricetta di una volta dice paiolo di rame) e farle cuocere fino a che l' acqua è quasi tutta ritirata. Schiacciarle con una forchetta e rimetterle nella pentola con il latte e un mestolo di acqua. Far riprendere il bollore e aggiungere il riso, un pizzico di sale, portare a cottura a fuoco vivace. La minestra deve risultare molto densa, quasi un risotto. Scodellare e servire.

Farinata di castagne

Ricetta tipica dell'appenino toscano.

da: Carla Geri Camporesi "Mangiar con le castagne"

Maria Pacini Fazzi Editore, 2005

Ingredienti :

400 g di farina di castagne

2 litri di acqua

olio e.v.o.

sale q.b.

pecorino poco stagionato



Preparazione :

Scaldare in una pentola due litri di acqua e prima dell'ebollizione versare a pioggia la farina setacciata, mescolando continuamente. Togliere dal fuoco prima che sia troppo rappresa: deve essere una crema piuttosto fluida. Distribuirli nei piatti cospargendo di olio e pecorino grattugiato. Servire calda.

Insalata profumata

dal sito web - ricette giallozafferano.it

Ingredienti per 4 persone :

150 g castagne
un mazzetto di rucola
4 cespi di insalata belga
1 limone bio
2 cucchiaini di pistacchi sgusciati e tritati
tabasco
olio e.v.o. , sale, pepe, alloro e zenzero q.b.



Preparazione :

Sbucciare le castagne e cuocerle in abbondante acqua salata con 2 foglie di alloro. Nel frattempo lavare e spezzettare i due tipi di insalata. In una ciotola disporre insalata belga tagliata ad anelli, le castagne mondate e spezzate in piccoli pezzettini e sopra la rucola.

Preparare la salsa per condire l'insalata sbattendo in una ciotola 5 cucchiaini di olio con succo di limone, sale, 2 gocce di tabasco e un pizzico di zenzero in polvere. Versare sull'insalata, cospargere di pistacchi tritati e guarnire con pepe in grani.

Insalata verde con castagne e mandorle croccanti

dal sito web - ricette giallozafferano.it

Ingredienti :

Insalata verde mista

25 castagne arrostate

5 albicocche secche

mezzo finocchio

1 mela renetta

50 g di mandorle sgusciate

un mazzetto di aneto ed erba cipollina

olio extra vergine di oliva, succo di limone, sale e pepe q.b.



Preparazione :

Tagliare a dadini le albicocche secche e, a fettine sottilissime, il finocchio e la mela. Tagliare grossolanamente le castagne arrostate e le mandorle; infine tritare le erbe aromatiche. In una ciotola versare l'insalata, e tutti gli ingredienti tagliati.

Condire con filo di olio e.v.o., il succo di mezzo limone, sale e pepe. L'insalata può essere servita anche con dadini di pane integrale dorati.

Insalata di foglie fresche di faggio

“Le foglie di faggio sono commestibili e possono essere consumate mescolandole con insalata soprattutto nel mese di maggio quando sono giovani e tenere ed hanno un gusto acidulo e rinfrescante. Poco dopo infatti diventano più dure e meno gustose.”

Ingredienti :

Insalata verde mista di stagione

foglie di faggio giovani e tenere

1 cipollotto

1 cucchiaio di pinoli e uva passa

1 pizzico di sale

erbe aromatiche e/o spezie

1 cucchiaio di olio extravergine di oliva, aceto di mele (se gradito).



Fesa di Tacchinella con castagne

CHEF Sergio Maria Teutonico

Ingredienti:

½ fesa di tacchinella

200 g di castagne secche oppure fresche

200 g di pancetta dolce arrotolata

500 g di latte

Sedano, carota, cipolla, aglio, rosmarino, timo

Olio extravergine di oliva

Fecola di patate o maizena



Preparazione :

Le castagne secche devono essere ammorbidite per diverse ore in acqua fredda.

In alternativa si possono utilizzare castagne fresche bollite in acqua salata e poi pelate accuratamente. Prendere le castagne e metterle a bollire per cinquanta minuti in acqua appena salata aggiungendo anche un rametto di rosmarino. Nel frattempo preparare la fesa eliminando eventuali parti di grasso. Realizzare un trito di sedano, carota e cipolla aggiungendo il timo e altro rosmarino. Salare e pepare la tacchinella quindi massaggiarla con cura. Praticare una tasca nella tacchinella incidendola nel senso della lunghezza. Appena le castagne saranno cotte usarle per farcire la tasca praticata nella fesa. Avvolgere ora la tacchinella con la pancetta arrotolata, quindi legarla con spago da cucina. Disporla in una teglia da forno con le verdure e le erbe aromatiche. Aggiungere un filo d'olio e quindi cuocere in forno per 30 minuti a 180°C. Dopo trenta minuti girare l'arrosto ed irrorarlo con il latte. Lasciare cuocere ancora 40 minuti a 165°C. Una volta cotta lasciare riposare la fesa alcuni minuti prima di affettarla.

Raccogliere il fondo di cottura in una casseruola quindi unirvi poca maizena/fecola stemperata in acqua fredda.

Portare ad ebollizione e lasciare addensare.

Disporre la tacchinella a fette sul piatto di portata ed irrorarla con la salsa addensata e passata al colino.

Polpette di castagne

dal sito web - ricette giallozafferano.it

Ingredienti :

300 g di castagne

300 g di ricotta di pecora

4 cucchiaini di formaggio grana

1 ciuffo di prezzemolo, sale q.b.



Preparazione :

Frullare nel mixer 300 g di castagne lessate e sgusciate con 300 g di ricotta, 4 cucchiaini di grana grattugiato, 1 ciuffo di prezzemolo e sale. Formare delle polpette, disporle su una placca foderata di carta da forno e cuocere in forno già caldo a 200° C per 10-15 minuti, girandole a metà cottura.

Servire le polpette di castagne a piacere con una insalata di spinacini e castagne lessate e sgusciate, condita con olio extravergine di oliva, aceto balsamico e sale.

Palline di castagne e cioccolato

dal sito web - ricette giallozafferano.it

Ingredienti :

150 g di castagne secche

50 g di cioccolato fondente (mezza tavoletta)

zucchero, quanto basta per ricoprirle

un pizzico di sale



Preparazione :

Mettere le castagne a bagno il giorno prima, poi cuocerle nella loro acqua con un pizzico di sale; in pentola a pressione sono sufficienti 20-30 minuti, in pentola normale almeno il doppio.

Grattugiare il cioccolato fondente in un piatto largo e fondo. Aggiungere le castagne (leggermente raffreddate) con poca acqua di cottura e con una forchetta schiacciarle insieme al cioccolato. Formare delle palline e rotolarle sullo zucchero.

Torta di castagne e cioccolato

dal sito web - ricette giallozafferano.it

Ingredienti per la frolla :

(per uno stampo da 20 cm)

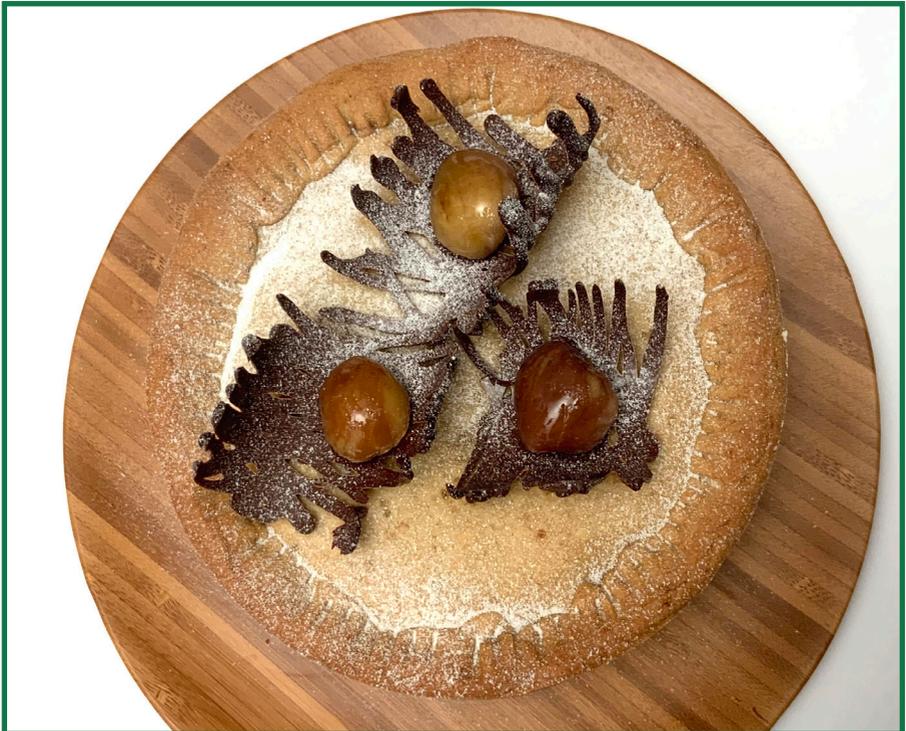
150 g zucchero di canna
90 g burro freddo di frigo
110 g uova (circa 2)
380 g farina 0
sale fino 1 pizzico

per il ripieno:

500 g castagne
40 g zucchero di canna
160 g latte di riso
135 g cioccolato fondente
60 g ricotta vaccina

per spolverizzare:

zucchero a velo q.b.



Preparazione :

Preparare la frolla: nella ciotola di una planetaria munita di foglia versare lo zucchero di canna, il burro freddo tagliato a tocchetti e il sale. Dare un primo giro di lame per amalgamare e poi unire le uova intere. Azionare di nuovo la planetaria per incorporarle bene e poi versare la farina, lavorare l'impasto per circa 3 minuti. Una volta che l'impasto sarà omogeneo, trasferirlo su una spianatoia, e cominciare a lavorarlo per dargli la forma di un panetto; avvolgerlo con la pellicola e lasciarlo rassodare in frigo per 30 minuti.

Intanto preparare le castagne: inciderle con un coltello affilato (questa operazione permetterà di sbucciarle più facilmente dopo la cottura), porle in un tegame con l'acqua e cuocere per 20 minuti dal bollore. A cottura ultimata scolare, lasciare intiepidire leggermente e sbucciare. Raccogliere le castagne sbucciate nella ciotola di un mixer, tritarle grossolanamente. Tritare anche il cioccolato fondente con il coltello. Preparare la crema: in un pentolino versare il latte e lo zucchero, unire anche le castagne, mescolare e portare al bollore. A questo punto togliere dal fuoco e incorporare il cioccolato fondente. Mescolare in modo da sciogliere completamente il cioccolato, quindi unire anche la ricotta, mescolare ancora con la frusta e porre in frigorifero per 10 minuti. Riprendere la frolla, dividerla a metà e stenderne una su una spianatoia leggermente infarinata a uno spessore di 4 mm. Rivestire uno stampo da 20 cm di diametro con la frolla stesa e ritagliare il bordo con un coltello.

A questo punto farcire la crostata con la crema di castagne e livellare bene la superficie con una spatola. Ora stendere l'altra frolla rimasta sempre allo spessore di 4 mm, adagiare la sfoglia sulla tortiera, ritagliare il bordo, con l'aiuto del tarocco tirare la pasta in modo che sia bene stesa e pizzicarla per fare aderire i due strati di pasta e sigillarla. Cuocere in forno statico preriscaldato a 180° per 40 minuti nel ripiano medio. A cottura ultimata sfornare la crostata di castagne e cioccolato, capovolgerla e lasciarla raffreddare, quindi spolverizzare con zucchero a velo e servire.

Capresine di castagne

dal sito web: "Sale e Pepe" - www.saleepepe.it

Ingredienti per 6 persone :

500 g di castagne

140 g di burro

140 g di zucchero

60 g di mandorle pelate

2 uova, 40 g di cacao, zucchero a velo q.b.



Preparazione :

Incidere le castagne e cuocerle in acqua bollente per 20-25 minuti, scolarle, sgusciarle e frullare. Tritare le mandorle. Fondere il burro. Sgusciare le uova separando i tuorli dagli albumi e conservare questi ultimi a parte; unire ai tuorli lo zucchero e montare con una frusta a mano, poi incorporare il burro fuso. Aggiungere le mandorle e il cacao e continuare a mescolare fino a ottenere un composto omogeneo. Montare gli albumi con un pizzico di sale. Amalgamare al composto le castagne frullate, mescolare ancora e aggiungere gli albumi montati poco per volta. Imburrare 6-7 stampini di alluminio usa e getta, distribuire il composto fino a riempirli per circa 2 terzi e cuocere in forno a 180° per 25-30 minuti. Sfornare le tortine, lasciare raffreddare, e spolverizzare di zucchero a velo.

Castagnaccio

da: "La farina di castagne della Val di Bisenzio"

Claudio Martini e Provincia di Prato, 2009

Ingredienti per 8 persone :

300 g di farina di castagne

50 g di pinoli

50 g di uvetta

8 gherigli di noce

8 cucchiaini di olio e.v.o.

Un pizzico di sale e acqua q.b., 1 rametto di rosmarino, scorza di arancia bio



Preparazione :

Setacciare la farina e porla in una terrina con tanta acqua quanto basta ad ottenere un impasto omogeneo e cremoso.

Unire il sale, i pinoli, i gherigli di noce, l'uvetta e un po' di olio.

Si possono aggiungere, a piacere, le foglie del rosmarino e la scorza d'arancia grattugiata a filangè (il rosmarino può esser fatto anche solo rosolare leggermente in olio dove rilascia l'aroma).

Versare l'impasto in una tortiera cm 25X18 ben unta e infornare a 200°C per 30-40 minuti fino a quando la superficie sarà scura.

Caldarroste o Bruciate (Frugiate)

da: "La farina di castagne della Val di Bisenzio"

Claudio Martini e Provincia di Prato, 2009

Ingredienti :

Castagne in quantità



Preparazione :

Le castagne vengono "castrate", praticando un' incisione trasversale con un coltellino, e messe in una padella di ferro forata sul carbone acceso o su legna infuocata nel caminetto.

Ogni tanto devono essere rigirate per farle cuocere uniformemente. Quando pronte, si mettono per qualche minuto in un recipiente e si coprono con un panno, meglio se di lana, per farle stufare (dopo tale manovra si sbucciano meglio!). Da gustare con un buon bicchiere di vino rosso.

Pane di castagne

da: "La farina di castagne della Val di Bisenzio"

Claudio Martini e Provincia di Prato, 2009

La ricetta nasce come piatto povero a cui ricorrevano le popolazioni contadine che non potevano permettersi il più costoso frumento.

Il pane di castagne, anche se è diffuso in numerose regioni, appartiene tradizionalmente alla cucina calabrese ed a quella dell'appennino toscano-emiliano.

Ingredienti :

200 g farina di castagne

300 g farina di grano duro (semola)

7 g lievito di birra fresco

2 cucchiaini di olio e.v.o.

350 ml acqua tiepida

Sale q.b.



Preparazione :

Sciogliere il lievito in un bicchiere di acqua tiepida e lasciarlo riposare per 10 minuti. Nel frattempo setacciare la farina di castagne e la semola di grano duro e disporre a fontana su un piano da lavoro. Versare il lievito sciolto al centro della fontana ed il sale ed iniziare ad impastare. Unire poco alla volta l'acqua e l'olio facendo attenzione ad amalgamarli bene alle farine. Impastare per circa 15 minuti fino a quando non si sarà ottenuto un impasto liscio ed elastico. Coprire con un canovaccio e fare riposare in un luogo asciutto per 2 ore fino a quando avrà raddoppiato il suo volume. Trascorso il tempo di riposo riprendere l'impasto, sgonfiarlo leggermente e dargli la forma di una pagnotta. Incidere la superficie formando una X e sistemarlo su una leccarda ricoperta con un foglio di carta forno. Lasciare riposare nuovamente per 2 ore. A questo punto cuocere il pane di castagne per 30 minuti a 200 gradi fino a quando la superficie sarà ben dorata.

Liquore alle foglie di Faggio

(Il liquore si ricava dalle Foglie di Faggio)
da: "La farmacia del bosco"

Markus Strauss - Ed. Il punto di incontro s.a.s., 2018

Ingredienti per 4 persone :

Foglie fresche di faggio
100 cc di Gin
300 g di zucchero
1 bicchierino di Brandy
125 cc di acqua

Preparazione :

*Riempire un vaso di vetro con foglie di faggio.
Versare il Gin fino a riempimento premendo le foglie continuamente.
Lasciare riposare per due settimane. Separare il Gin dalle foglie,
filtrandolo. Aggiungere zucchero sciolto in acqua bollente e il Brandy.
Mescolare e imbottigliare quando è freddo.
Il liquore può essere degustato dopo due settimane.*



Raccolta delle foglie di Faggio
nel mese di Maggio alla
Cascina di Spedaletto

Dalle foglie di Faggio raccolte in primavera si prepara "il faggino"



Liquore alle foglie di faggio



“ I Faggi della Cascina di Spedaletto ”



“Il Castagno ”



Icona della "Madonna del Faggio" della famiglia Tamarri

(da Zagnoni e Borghi. La Madonna del Faggio. Editoriale Nueter - Porretta Terme, 1988)



LILT SEZIONE DI PRATO

Hanno collaborato alla pubblicazione:

- **Signore del Club del Fornello di Rivalta, Delegazione di Prato**
- **LILT Sezione di Prato:** Costanza Fatighenti, Benedetta Marchesini, Federica Vannuccini, Martina Antenucci, Martina Gianassi, Chiara Pastorini
- **Passione e Natura:** Enrico Cecchi, Cinzia Gianassi. Cascina di Spedaletto, Riserva naturale Acquerino - Cantagallo (enrico.cecchi@gmail.com)
- **Credits fotografici:** Federica Vannuccini, Giovanni Fatighenti

La pubblicazione, fuori commercio, edita dalla LILT Sezione di Prato, è scaricabile dal sito WEB : www.legatumoriprato.it

