

Le castagne

Le **castagne** sono un frutto atipico, poiché sono ricche di **carboidrati complessi** (amido) come i cereali. Sono una buona fonte di fibre, di potassio e di vitamine del gruppo B, soprattutto B1 e B6. La cottura trasforma parte dell'amido in zuccheri semplici, che ne conferiscono la dolcezza tipica. Per centinaia di anni le castagne hanno rappresentato la principale fonte alimentare delle popolazioni degli appennini durante l'autunno e l'inverno.

→ Varietà di castagne

In Italia esistono moltissime varietà di castagne: tra le più famose quelle del Mugello (certificate IGP) e di Marradi. La distinzione tra **castagne** e **marroni** non è sempre chiara. Le castagne sono il frutto dell'albero selvatico. Hanno forma, dimensione, sapore molto variabili anche se prodotte dallo stesso albero e quindi tutta la gestione del prodotto risulta più complessa. I **marroni** sono prodotti dall'albero coltivato e hanno caratteristiche più standardizzate.

→ Disponibilità delle castagne

Le castagne sono il tipico prodotto autunnale: cadono spontaneamente dall'albero da settembre a dicembre, periodo nel quale vengono raccolte due volte al giorno. I prodotti derivati, come la farina di castagne e le castagne secche, possono essere conservati a lungo e si trovano tutto l'anno. La marmellata o crema di castagne è una marmellata preparata con la purea di castagne. Data la bassa acidità è un prodotto molto deperibile, per conservarsi bene necessita di una elevata % di zuccheri, solitamente del 60%. La marmellata di castagne è quindi un prodotto molto dolce, può essere consumata da sola insieme alla ricotta o allo yogurt, oppure per preparare dolci al cucchiaio, o come ripieno per le crepes.

→ Guida all'acquisto delle castagne

Le castagne devono presentarsi sode, il guscio non deve cedere se premuto con le dita. Il **prezzo**



delle castagne dipende dalla loro grandezza, ma una castagna grossa non è più dolce di una piccola. In genere, le castagne piccole sono destinate alla **bollitura** mentre quelle medie e grandi sono più adatte per essere **arrostate**.

Le castagne molto grandi necessitano di una cottura più attenta, specie se arrostate: si rischia di bruciare la parte esterna lasciando crudo l'interno.

→ Conservazione delle castagne

Le castagne possono essere **trattate** mettendole a bagno in acqua per qualche giorno, poi devono essere asciugate e si possono conservare in questo stato, in luogo fresco e asciutto, anche per un paio di mesi. Possono essere **congelate** crude e poi scongelate e cotte immediatamente, i migliori risultati, però, si ottengono **congelando le castagne arrostate e sgusciate**: in questo modo si possono conservare anche per 6 mesi. Prima del consumo vanno fatte scongelare lentamente e mangiate fredde o leggermente scaldate al forno. La **farina di castagne**, una volta aperta, va conservata in luogo fresco e asciutto e consumata quanto prima in quanto facilmente attaccabile dalle larve. Le **castagne secche** sono disponibili in due "formati": quelle morbide, adatte per un consumo immediato ma più deperibili, e quelle dure, che vanno messe in ammollo per qualche decina di minuti prima di essere consumate.

→ Preparazione delle castagne

Le castagne possono essere **bollite**, **arrostate** sul fuoco o al forno. Le **castagne arrosto** sono meno digeribili a causa delle imperfezioni nella cottura. Queste alterazioni sono anche responsabili dell'aroma tipico delle castagne arrosto. Le **castagne arrostate al forno** tendono ad asciugarsi un po' troppo rispetto a quelle sul fuoco diretto, per limitare questo problema usate una temperatura di 220 gradi per 15-25 minuti a seconda della pezzatura. Le castagne arrosto vanno incise prima della cottura con un taglio poco profondo, di 2-3 cm di lunghezza. Con la farina di castagne è possibile confezionare torte (castagnaccio), **frittelle di castagne**, crepes, mousse, polenta.

Fonte:

<http://www.cibo360.it/alimentazione/cibi/frutta/castagne.htm>



i prodotti del mese

La zucca

La zucca, appartiene alla famiglia delle Cucurbitacee, ed è molto varia per forma, fusto, colore e dimensioni del frutto e del seme. E' originaria dell'America Centrale (Messico), infatti, con il pomodoro e la patata è diventato un ortaggio di importante valore alimentare dopo la scoperta dell'America. **In botanica, le zucche si dividono in quattro categorie:** Cucurbita maxima, Cucurbita moscata, Cucurbita pepo, Cucurbita melanosperma, o più semplicemente zucche da inverno e zucche da zucchini.

Le zucche da inverno appartengono alle specie Cucurbita maxima (a turbante o ovoidali) e Cucurbita moscata (claviformi), ed hanno fusto rampicante.

La Cucurbita maxima ha frutti sferoidali spessi molto grandi (può arrivare fino a 80kg), a buccia variamente colorata, polpa gialla, farinosa e dolce. A questa specie appartengono:

- zucca a turbante*: dal grosso frutto costituito da una cupola di colore scuro avente una calotta sporgente e costoluta di un colore rosso-arancio intenso. E' largamente coltivata nell'Italia centrale e meridionale.
- zucca grigia di Bologna*: ottima per preparare marmellate.
- zucca marina di Chioggia*: ha un fusto molto lungo, frutto tondo e molto grosso schiacciato ai poli e dagli spicchi molto pronunciati di colore verde e polpa gialla-arancione.
- zucca gialla mammoth*: con frutto enorme avente costole molto pronunciate e schiacciato ai poli, con polpa gialla dolciastra.

La Cucurbita moscata ha frutto allungato, oblungo o cilindrico, più o meno curvato all'apice, buccia di colore verde scuro o arancione, polpa consistente di colore giallo-arancione dolce e tenera. A questa specie appartengono: Zucca piena di Napoli: avente foglie verdi con chiazze grigie, frutto al-



lungato e cilindrico con estremità ingrossata e appena ricurvo, e buccia gialla-rossastra con polpa gialla e dolce.

E' giusto menzionare anche le zucche ornamentali (specie Lagenaria), che a maturazione avvenuta risultano avere poca polpa ma durissima come la buccia, e se essiccate, risultano cave abbastanza da contenere dei liquidi; nei tempi antichi, infatti con queste zucche si ricavano dei comodi contenitori per l'acqua o il vino. **La polpa della zucca è poco calorica in quanto contiene un'alta concentrazione di acqua e una bassissima concentrazione di zuccheri. E' inoltre ricca di fibre, di vitamina A e C e di betacarotene; contiene inoltre minerali come il potassio, il fosforo, il calcio.** La zucca è comunemente usata nella nostra cucina: oltre alla polpa di zucca, se ne mangiano i fiori, e anche i semi, opportunamente salati. La zucca è un ortaggio che si presta a mille ricette: si consuma cucinata al forno, al vapore, nel risotto o nelle minestre, frita nella pastella. Si accosta magnificamente con il burro, gli spinaci, i formaggi, la salsiccia, i funghi e i tartufi.

→ PICCOLE CURIOSITÀ:

Quando acquistate una zucca è importante che il prodotto sia sodo e ben maturo: il picciolo deve essere morbido e ben attaccato alla zucca. La buccia deve essere priva di ammaccature e deve emettere un suono sordo se le si danno dei leggeri colpetti. Se comprate una zucca a pezzi, fate attenzione che il frutto sia ben maturo e sodo e che il pezzo tagliato non sia asciutto, e quindi che i semi siano umidi e scivolosi. La zucca intera può essere conservata in ambiente buio, fresco e asciutto anche per tutto l'inverno; la zucca in pezzi invece, si conserva in frigorifero, avvolta nella pellicola trasparente e va consumata velocemente poiché tende a disidratarsi. La sua polpa può essere anche congelata, meglio se preventivamente sbollentata.

Fonte:

<http://www.giallozafferano.it/ingredienti/Zucca>



i prodotti del mese

I calzoncelli

Il calzoncello è un delizioso dolce, tipicamente campano, una sorta di fagottino di pasta frolla ripieno di crema di castagne.

→ PASTA PER CALZONCELLI.

Preparazione e ingredienti.

1 kg di farina
2 uova
1 pizzico di sale
2 cucchiaini di zucchero
2 bustine di vanillina
½ bicchiere di olio extravergine di oliva (possibilmente nostrano)
½ bicchiere di vermouth o vino bianco
Impastare in modo tradizionale lavorando almeno un'ora. Lasciare riposare per circa 2 ore l'impasto.

→ RIPIENO DEL CALZONCELLO, OVVERO, CREMA AL CIOCCOLATO CON FARINA DI CASTAGNE.

Preparazione e ingredienti.

½ kg di cioccolato fondente
1,5 kg di castagne
350 gr di zucchero
1 macchinetta di caffè (da 6 tazze)
1 pacco di cacao amaro
1 bustina di vanillina
1 pizzico di anice



Sbucciare le castagne con cura, farle bollire. Togliere la pellicina e passarle in modo tale da ottenere una farina. Far sciogliere la cioccolata nel caffè, aggiungere la busta di vanillina con anice, zucchero e cacao, il tutto a bagnomaria e fuoco lento. Aggiungere la farina di castagne e lavorare amalgamando nella pentola con un cucchiaino di legno con molta cura. Fare raffreddare. A questo punto si può procedere nella preparazione del calzoncello. Avete presente un raviolo? ecco sono molto simili, cambia solo il ripieno. In una padella versare dell'olio di semi di buona qualità, e friggere. Lasciare raffreddare e decorare con fantasia.

Pasta e "cucozza"

Ingredienti per 6 persone:

400 g di tubetti o di pasta mista
800 g di zucca gialla, mondata, lavata e tagliata in cubetti.
1 ciuffo di prezzemolo tritato finissimo
2 spicchi d'aglio mondati e schiacciati
1 bicchiere d'olio di oliva
peperoncino piccante
sale q.b.
pepe nero macinato a fresco

Preparazione:

Fate soffriggere nell'olio gli spicchi d'aglio e il peperoncino, **aggiungete la zucca sbucciata, lavata e tagliata a cubetti.** Fate insaporire, poi togliete l'aglio, bagnate con qualche mestolino d'acqua bollente, salate, coprite e fate cuocere a tegame coperto ed a fuoco lento fino a quando la zucca non sarà quasi disfatta. Frattanto, in un'altra pentola, in acqua salata, lessate a metà cottura la pasta, prelevatela con una schiumarola forata, in modo che sgrondi ed unitela alla zucca con un poco della sua acqua e portate a cottura. **Poco prima di toglierla dal fuoco aggiungete**



abbondante prezzemolo tritato. Rimestate ed impiattate cospargendo con un po' di pepe nero macinato al momento (per l'odore!).

Curiosità: il termine cucozza è sincope di cucurbituzza, diminutivo del latino cucurbita. Fresca e saporita minestra primaverile.

fonte:

<http://ricette.dialettando.com/ricette/2006070614562623312067.lasso>

le tradizioni napoletane

Il torrone dei morti

Lo sappiamo, l'argomento è un po' macabro e per questo cercheremo di "addolcirlo" un po'. Una tradizione che accomuna un po' tutta la penisola è quella di preparare dei dolci per la Commemorazione dei defunti del 2 Novembre. Spesso questi dolci nel nome o nella forma ricordano delle ossa. Alcuni prendono la veste di biscotti, come le "fave dei morti" e le "ossa di morto". Altri invece sono a base di pane come "le mani" e il "pane dei morti". Poi ci sono quelli a base di marzapane come le "dita di apostolo" e la "frutta martorana". A Napoli invece la tradizione impone che per questo giorno si regali del torrone, il cosiddetto "torrone dei morti". In realtà questa preparazione ha poco a che vedere con il classico torrone duro e caramellato a base di miele, ma prevede come ingrediente principale il cioccolato che può essere declinato in diversi modi e con variegati gusti. Questo torrone, proprio perché morbido e cremoso è conosciuto anche come "muollo", per sottolineare la consistenza. Alcune persone che l'hanno assaggiato sostengono che più che torrone dei morti sia un torrone "resuscita morti." Diciamolo, per chi ama il cioccolato è una vera ghiottoneria! Un bel modo per "addolcire" una giornata che altrimenti sarebbe triste. Ma passiamo alla preparazione del torrone.



Ingredienti: (per 1,2 chili di torrone)

200g di cioccolato fondente
400g di cioccolato bianco
200g di crema alba*
100g di pasta rocher*
100g di pasta alla mandorla
100g di granella di mandorle
100g di granella di nocciole

Novembre è spesso ricordato come il mese della Commemorazione dei Defunti. Una ricorrenza che per lo più evoca tristezza ma che tentiamo di addolcire riportando un dolce della tradizione napoletana tipico del periodo.



Sciogliere il cioccolato fondente a bagnomaria. Versarlo in più riprese nello stampo, aspettando ogni volta che si sia asciugato. In questo modo lo spessore sarà uniforme ed il torrone dei morti non si spaccherà.

Bisogna inoltre pulire bene il bordo, in modo che possa passare l'aria tra il cioccolato e lo stampo, così da farlo staccare senza difficoltà. Basterà sciogliere tutti i 400g di cioccolato bianco, aggiungere tutti i 200g di crema alba, 200g di essenza che si preferisce e 200g di frutta secca (a secondo del gusto che s'è scelto). Un ultimo consiglio: il cioccolato va sciolto a massimo 40° di temperatura. Se non avete un termometro, basterà non far bollire l'acqua del bagnomaria.

*si possono trovare in pasticceria o nei negozi che vendono prodotti per i dolci

fonte:

<http://www.gnamgnam.it/index.php/2007/11/04/torrone-dei-morti.htm>

O' Solachianiello

Oggi le scarpe difficilmente si riparano.

Lo stesso materiale con il quale sono confezionate sconsiglia ogni forma di riparazione: plastica, metallo, borchie. Tutte cose che, se si rompono, devono essere buttate. E' la società del consumo, la società nella quale il costo della manodopera supera notevolmente quello delle materie prime. Immaginate il prezzo di abiti e scarpe del seicento o del settecento, realizzati artigianalmente, con i prezzi di oggi? Roba da far impallidire Valentino e Versace!

Probabilmente solo qualche signora fa sistemare i tacchi, che rappresentano la parte più vulnerabile delle loro preziose calzature e il calzolaio al quale si rivolge lavora in un locale confortevole, con precisi orari di lavoro e prezzi da usuraio. Fino a qualche anno fa le cose andavano in maniera diversa. C'era il solachianiello che forniva il servizio a domicilio. Metteva in un cesto scarpe vecchie e ritagli di cuoio che utilizzava per "rattoppare" le scarpe che, per secoli, sono state un bene prezioso. Andava nei vicoli, montava un banchetto e cominciava a lavorare con forbici, **suglia** (*suglia è esattamente la lesina strumento appuntito atto a forare il cuoio e a*

far passare con l'ausilio di un' asola presente quasi sulla punta, lo spago impeciato usato per cucire la suola della scarpa) e **semmenzelle** (chiodini). Il suo era un mestiere benemerito perché, come già detto, le scarpe erano un bene prezioso ed in molti bassi ne esisteva un solo paio per tutto il nucleo familiare.

Da qui il vecchio detto "chi se sceta pe' primmo, cumanna". Chi si svegliava prima degli altri, infatti, indossava le scarpe e poteva uscire, mentre

Riprendiamo la descrizione dei mestieri tipici della tradizione napoletana. Questo mese riportiamo o'solachianiello e alcune curiosità legate a questo mestiere.



gli altri restavano senza! E' la conferma di un'altra cantilena che la dice lunga sulla diffusa ricchezza dell'epoca: "Quanno Tatella faceva 'o bucato, Chiochiero steva cuccato.", vale a dire "Quando mamma lavava i panni, il ragazzo restava a letto, in attesa che si asciugassero gli unici panni che possedeva". Ed ora abbiate il coraggio di lamentarvi! Oggi esistono scarpe valutate migliaia di euro, ieri 'o solachianiello metteva le mezze sole, le puntette di ferro e, qualche volta, le centrelle. Per conoscere il significato di questo vocabolo, i più giovani dovranno consultare il dizionario (napoletano, naturalmente)... quelli della mia età non ne avranno bisogno!

Fonte:

<http://www.napoliontheroad.it/celentanosolachianiello.htm>