



LA GASTRONOMIA DE JO PAESE ME - 58° SAGRA DELLA CASTAGNA





AGLIO:

L'aglio rafforza il sistema immunitario ed agisce come potente battericida su tutto l'organismo; è un potentissimo vermicide, un regolatore della pressione arteriosa (agisce provocando vasodilatazione delle arteriole e dei capillari), riduce il rischio di sclerosi delle arterie, previene l'aggregazione piastrinica e fa molto bene alla glicemia;



ANETO:

Le proprietà dell'aneto si evidenziano soprattutto a livello gastrointestinale. Questa pianta è ottima ad esempio per chi ha problemi di digestione, meteorismo o soffre di coliche e crampi allo stomaco.

L'aneto è inoltre in grado di combattere l'alitosi e grazie al suo potere diuretico è un rimedio naturale interessante per chi soffre di cellulite o ritenzione idrica;



ASPARAGO SELVATICO:

Gli asparagi selvatici sono costituiti al 90% di acqua. Contengono poco sodio, una bassa percentuale di lipidi (circa 0,17 grammi) e pochissime calorie (solo 25 ogni 100 grammi). La loro composizione, quindi, li rende particolarmente adatti ad essere inseriti in regimi dietetici ipocalorici.

Sono ricchissimi di provitamina A e vitamine del gruppo B, C, E e K.



BASILICO:

Il basilico, essiccato o fresco, oltre che in cucina, può essere usato unicamente come correttore del sapore di tisane usate a scopo digestivo.



CIPOLLE:

La cipolla è ricca di acqua, zolfo, cromo e vitamina B6. Inoltre, le calorie della cipolla sono poche, motivo per cui può essere consumata anche nelle diete per perdere peso o disintossicarsi. I suoi contenuti nutrizionali sono: sodio; potassio; calcio; fosforo; vitamina A; vitamina C; zuccheri e fibre.

Tuttavia, "l'aspetto più interessante per le proprietà è rappresentato dalla presenza di polifenoli, ottimi antiossidanti contenuti in frutta e verdura, i quali si dividono in fenoli, tannini e flavonoidi". In particolare, a seconda delle varietà:

- ✓ Scalogno: 115 mg per 100 g di prodotto
- ✓ Cipolla rossa: 103 mg per 100 g di prodotto
- ✓ Cipolla dorata: 75,7 mg per 100 g di prodotto
- ✓ Cipolla bianca: 45,5 mg per 100 g di prodotto
- ✓ Porro: 61,5 mg per 100 g di prodotto



FINOCCHIETTO SELVATICO:

Il finocchietto selvatico viene utilizzato in cucina come erba aromatica, ma possiede anche numerose proprietà fitoterapiche. Foglie e semi possono essere utilizzati per preparare tisane depurative e digestive.



GINEPRO:

Il ginepro ha numerose virtù: è stomachico e masticarne le bacche facilita la digestione, è un antisettico naturale per le vie urinarie e respiratorie (utile per la cura della calcolosi urinaria, per sedare la tosse o come espettorante) e ha proprietà antireumatiche, spesso infatti l'olio essenziale di ginepro viene usato per massaggi. Massaggiare il corpo con olio di ginepro aiuta a rilassare i muscoli contratti, a prevenire i crampi e a tonificare i tessuti connettivi.

Il ginepro è sempre stato considerato dalla medicina popolare un rimedio naturale per la cura di diversi disturbi e nel XIX secolo l'abate tedesco Sebastian Kneipp suggeriva ai malati di influenza di avvolgersi in una coperta riscaldata ai vapori di una pentola in cui venivano fatti bollire bacche e rami di ginepro.



LAURO O ALLORO:

Le foglie e le bacche di alloro contengono in diversa percentuale un olio essenziale, (le prime contengono dall'1 al 3% di olio essenziale, mentre le seconde fino al 10%), costituito da geraniolo, cineolo, eugenolo, terpineolo, fellandrene, eucaliptolo, pinene, dalle proprietà aperitive, cioè stimolanti dell'appetito, digestive e carminative. Per questa ragione l'alloro viene comunemente impiegato per alleviare le coliche, i disturbi dello stomaco; favorire la digestione; e per aiutare ad espellere i gas dall'apparato gastro-intestinale, in presenza di meteorismo o aerofagia.

Sia le foglie che le bacche esercitano azione diaforetica, utile per stimolare la sudorazione, in caso di febbre e stati influenzali; ed espettorante, indicata per eliminare il catarro bronchiale e in caso di tosse.

Nell'uso esterno, le bacche fresche sono utilizzate per preparare l'oleolito di alloro, o olio laurinato, con effetto antinfiammatorio, emostatico e astringente, estremamente efficace per lenire reumatismi, artrite, dolori muscolari o per facilitare la ripresa dell'uso delle articolazioni dopo ingessature, contro traumi di varia natura, ecchimosi ed ematomi.

Infine l'acido laurico contenuto nelle foglie, possiede proprietà repellenti naturali contro insetti e parassiti.



NEPETELLA o MENTUCCIA ROMANA:

È simile alla menta nell'aroma, viene utilizzata in cucina per aromatizzare, carne, pesce, funghi e specialmente i carciofi. Tra le varie proprietà, regolarizza l'intestino e aiuta a mantenere il benessere di tutto l'organismo. Le sue foglie sono ovate, con il margine che può essere leggermente dentellato. I fiori sono singoli ed appariscenti di colore violetto.



ROSMARINO:

È una pianta ricchissima di oli essenziali (pinene, conforene, limonene) flavonoidi, acidi fenolici, tannini, resine, canfora e contiene anche l'acido rosmarinico dalla proprietà antiossidante. Molti studi, infatti, hanno dimostrato che i principi attivi del rosmarino hanno la capacità di inibire l'anione superossido, un radicale libero molto tossico e reattivo, responsabile dell'ossidazione cellulare.

In fitoterapia può essere usato come infuso o decotto ed è utilizzato come depurativo del fegato e come tonico e digestivo.



SALVIA:

Le sostanze principali della salvia che sono l'acido carnosico e i triterpeni (amirina, betulina, acido crategolico ed acido 3-idrossi-ursolico) conferiscono proprietà antinfiammatorie e diuretiche offrendo una buona risposta contro la ritenzione idrica, gli edemi, i reumatismi e mal di testa.

I preparati a base di salvia sono efficaci per combattere tutte le forme di catarro grazie alla presenza dell'olio essenziale dalle proprietà antisettiche e balsamiche. Per questa ragione trova impiego nella cura delle patologie dell'apparato respiratorio in caso di raffreddore, tosse, mal di gola e febbre.

Infine la salvia possiede anche un'azione ipoglicemizzante: un infuso a stomaco vuoto di salvia è utile nella cura del diabete, perché riduce il tasso di glicemia nel sangue.



TIMO:

Le virtù del timo sono legate alla presenza di un particolare fenolo: il timolo, potente antisettico, antispasmodico e vermifugo.

Le sue proprietà antisettiche sono conosciute sin dall'antichità e nell'"Herbario novo", un saggio rinascimentale sulle piante medicinali, il timo veniva consigliato, cotto nel vino, per combattere l'asma e le infezioni della vescica. Inoltre, fino al primo dopoguerra, la maggior parte dei disinfettanti più diffusi era a base di timo.

Potente digestivo e carminativo, è efficace contro le infezioni alle vie urinarie e le infiammazioni dell'apparato respiratorio ed è un ottimo rimedio contro la tosse, asma, bronchite e raffreddore per le sue proprietà balsamiche e fluidificanti.

Le caratteristiche aromatiche del timo sembrerebbero utili per contrastare il mal di testa.



Salsicce di Fegato dei Monti Lepini, al Maiale Nero

È un prodotto Agroalimentare Tradizionale Italiano –P.A.T.. Una delle Zone di Produzione è anche Montelanico, prodotto principalmente nel periodo invernale. È un salume fresco prodotto corata, rifilatura di lardo del guanciale (uno dei migliori prodotti Italiani) e dalla pancetta del maiale nero dei Monti Lepini. La forma è cilindrica; colore rosso piuttosto scuro con piccole screziature bianche per la presenza di grasso. Il sapore è sapido con retrogusto dolciastro. Pezzatura 80 -100 g.



Sanguinaccio dei Monti Lepini

Il sanguinaccio insaccato a base di sangue di maiale nero, di grasso e di cipolle cotte è una ricetta molto antica, che ormai sta andando perduta.

Un tempo si preparava questa ricetta utilizzando lardo dorsale; le cotenne; la gola; o anche con parti della testa di maiale nero. Gli ingredienti appena citati devono essere immersi in brodo bollente per almeno 30 minuti.

Per un buon brodo occorre: timo, foglie di alloro, carote, cipolle, aglio e bacche di ginepro.

La cottura della cipolla può avvenire in due modi: sia nel brodo sia tritata e soffritta.

Una volta cotta la carne veniva insaccata in budelli di maiale nero.



Lardo dei Monti Lepini:

Una volta quando il nostro territorio era popolato da famiglie che allevavano i maiali neri, caratteristici dei Monti Lepini, maggiori rispetto ad oggi, producevano anche questo sublime lardo.

Purtroppo negli anni della industrializzazione dei paesi limitrofi le famiglie persero la tradizione di produrre questo ottimo lardo, seppure coloro che hanno i maiali sicuramente continuano a tramandarne tale tradizione gastronomica.



IL GUANCIALE

Originario del Centro Italia, il guanciale è il grasso della guancia e della gola del maiale, a cui si lascia un po' di carne magra. Ne esistono molte preparazioni diverse, ma la più famosa è quella dei monti Lepini, nel Lazio. Il lardo viene sciacquato con il vino, strofinato con sale, peperoncino e spezie prima della stagionatura, che dura circa 2 mesi.

Questo guanciale molto bianco è di una consistenza soda, con aromi pronunciati di erba e di muschio.



Prosciutto dei Monti Lepini, di Maiale Nero.

Visto le ottime carni del maiale nero, altrettanto sublime sono anche i suoi prosciutti, purtroppo anche per quanto riguarda questa tradizione popolare negli anni è andata a venire a meno. Altri prodotti tipici del nostro Comune sono i salami insaccati stagionati, che sono veramente sublimi, che tutto oggi prodotti e diffusi.

LATTECINI PAESANI DI UN TEMPO



Squarquaglione dei Monti Lepini:

Formaggio grasso, fresco, a pasta molle, cruda, tipico della Zona dei Monti Lepini, ottenuto dalla lavorazione di latte ovino intero e crudo, con caglio di agnello "in pasta" e una tradizionale metodologia di aromatizzazione con miele locale dei Monti Lepini possibilmente di castagno e gherigli di noce. Ha forma cilindrica, di dimensioni e peso molto variabili, di colore bianco screziato, senza crosta. La pasta è morbida, abbastanza gommosa, di colore bianco o avorio, con presenza di noci. La sua principale caratteristica, oltre alla farcitura con le noci al momento dell'estrazione dalla caldaia di rame, è l'assenza di sale che ne fa un formaggio da mangiare dopo brevissima maturazione, tal quale, come dessert, abbinato ai vini bianchi e ai dolci caratteristici del nostro territorio.

Veniva utilizzato un tempo come formaggio tradizionale portato nelle raccolte di olive o castagne nelle pause di raccolta.



Ricotta di Pecora e Capra

Ricotta dolce ottenuta dal siero della lavorazione di latte ovino e caprino, con aggiunta di una minima percentuale di latte ovi-caprino al momento della coagulazione. Si presenta con una struttura grumosa, asciutta e compatta; pezzatura da 0,5 a 1 kg; forma tronco-conica; sapore dolce, mai salato.

La ricotta di pecora dei Monti Lepini è citata nell'Atlante dei Prodotti Tipici: "I formaggi dell'Istituto Nazionale di Sociologia Rurale del 1991".



Caciotta mista Ovi-Caprino del Lazio

Formaggio ovi-vaccino a pasta cruda e semicotta, a volte aromatizzato al peperoncino.

La pasta, di colore variabile da bianco latte a giallo paglierino, compatta e più o meno morbida, è avvolta da una crosta sottile. Il sapore va da dolce a piccante, a seconda della durata della stagionatura.

Questo formaggio si produce in tutto il territorio Laziale.

ANTIPASTI

CROSTINI DI PANE CASARECCIO CON LARDO E CASTAGNE

Ingredienti:

- 300 g di castagne
- Una noce di burro
- ½ spicchio di aglio
- qualche ago di rosmarino
- Lardo dei Monti Lepini
- Miele di castagno

Fate bollire 300 g di castagne; quando saranno pronte, fatele insaporire in una pentola con una noce di burro e qualche ago di rosmarino. Nel frattempo bruscate le fette di pane casareccio e ponete su ognuna una fetta di lardo. Unite le castagne profumate al rosmarino e guarnite con un filo di miele di castagno. Servite con il pane caldo appena bruscato al camino.

Il **miele di castagno** si ottiene dai fiori di castagno e viene raccolto tra i mesi di giugno e ottobre. È un miele scuro, dall'odore aromatico e dal sapore complesso. Noto per le sue proprietà anti-infiammatorie e anti-batteriche, è una fonte di proteine, vitamina B e C e di Sali minerali.

PRIMO PIATTO

FETTUCCINE CON CASTAGNE AI FUNGHI PORCINI E CHIODINI

Ingredienti:

per l'impasto della pasta

- 250 g di farina 00
- 250 g di farine di castagne
- 5 uova
- sale

per il condimento

- 250 g di funghi porcini
- 100 g di chiodini
- 1 spicchio d'aglio
- Sale
- Olio evo
- Timo

Le castagne sono ricche di fibre e minerali, sono molto utili in caso di anemia, stanchezza psicofisica, grazie al loro elevato rapporto calorico (circa 287 calorie ogni 100 g di prodotto).

Le castagne riducono il colesterolo, riequilibrano la flora batterica. Tra le vitamine contenute nelle castagne troviamo vitamina A, B1 (tiamina), B2 (riboflavina), B3 (niacina), B5, B6, B9 (acido folico), B12, C e D. Le castagne contengono inoltre potassio e fosforo.

come fare la farina di castagne:

Scegliete con cura le castagne lasciando da parte quelle con ammaccature o macchie. Con un coltello ben appuntito incidete le castagne facendo una croce sulla pancia delle castagne (ovvero, sulla bombatura del guscio della castagna).

Cuocete in abbondante acqua per 35 minuti che calcolerete da quando l'acqua avrà iniziato a bollire, modo tale da non farle uscire troppo morbide.

Scolate e lasciate che si intiepidiscono, prima che si raffreddino del tutto, togliete la buccia tenendo solo la polpa che dovrà risultare semi-resistente, leggermente morbida.

Adagiate le castagne sbucciate su una teglia coperta con un foglio di carta da forno. Cuocete per 60 minuti in modalità statica in forno a 160 °C. Non appena le castagne risulteranno croccanti toglietele dal forno e riponete in un mixer fino ad ottenere la consistenza della farina desiderata. Allargatela e fatela asciugare all'aria, modo tale l'eventuale umidità residua venga essiccata, ovvero asciugata.

come fare l'impasto della pasta:

prendete le farine, formate la famosa fontana al mezzo della farina e ponetevi le uova, ammassate e formate il panetto, copritelo con la pellicola per il tempo necessario di riposo dell'impasto e poi stendetela con il mattarello, rotolatela e tagliatela con un coltello affilato ogni 4 o 6 millimetri di spessore.

Per il condimento:

in una padella capiente e dai bordi alti fate rosolare l'aglio con un giro d'olio evo ed aggiungete i funghi, prima i porcini e successivamente verso la fine i chiodini, coprite con un coperchio.

Ultimata la cottura spolverizzate di timo fresco. Saltate la pasta nella padella e servite!

GNOCCHETTI A CODA DE SORECA CON RAGÙ DI CINGHIALE E CASTAGNE

Ingredienti:

per l'impasto della pasta

- 1 kg di farina 00
- 2 uova
- Sale
- acqua

per la marinatura del cinghiale

- 600 g di polpa di cinghiale
- 300 ml di vino rosso
- 300 ml di aceto
- Bacche di ginepro
- Alloro

per il condimento

- 500 g di passata di pomodoro
- 150 ml di vino rosso
- 2 coste di sedano
- 1 carota
- 1 cipolla
- 1 foglia di alloro
- Olio evo
- 250 g di castagne
- Caciotta mista Ovi-Caprino del Lazio, grattugiato

come fare l'impasto della pasta:

Disponete la farina a fontana su una spianatoia. Versate al centro acqua e sale, e due uova intere, poi iniziate a lavorare l'impasto con una forchetta, poi con le mani fino ad ottenere un panetto sodo e omogeneo. Una volta pronto, copritelo con pellicola e lasciatelo riposare a temperatura ambiente.

Ricavate da questo panetto le code de soreca partendo da una striscia d'impasto e allungandola con i polpastrelli in una sorta di spago o coda lunga di topa, ma non troppa cicciotta.

per la marinatura del cinghiale

Marinate il cinghiale a pezzetti per 12 ore, scolatelo e asciugatelo.

Per il condimento:

Tritate a coltello sedano, carota e cipolla. Prendete una pentola e versate un giro e mezzo di olio evo, con il trito precedentemente preparato con la foglia di alloro intera. Fate quindi appassire per qualche minuto, stando attenti a non bruciare il trito di verdure.

Aggiungete a questo punto la carne di cinghiale e successivamente, a fiamma viva, stando molto attenti versate il vino. Fate evaporare le note alcoliche del vino, una volta che non sentirete più il vino aggiungete la passata di pomodoro. Lasciate cuocere a fiamma medio-bassa, per circa un'ora, il sugo "deve sbuffare". Ricordate sempre di assaggiare il sugo qualora necessitasse di correzioni di dolcezza o sapidità, a metà cottura. Quando il ragù sarà pronto, potete lessare le castagne, quando le castagne saranno cotte, lasciatele intiepidire e poi sbucciatele e tagliatele a pezzetti e versatele nel sugo.

A questo punto lessate in acqua le code de soreca, una volta cotte spadellatele in padella con il sugo e una grattata di caciotta mista Ovi-Caprino del Lazio, precedentemente grattugiato. E servite a tavola!

LE RECCHIE DE PRETE

Ingredienti:

per l'impasto della pasta

- 400 g di semola rimacinata di gran duro
- 200 ml circa di acqua tiepida
- sale

come fare l'impasto della pasta:

Sulla spianatoia di legno setacciate la semola rimacinata di grano duro e formate un incavo al centro, aggiungete un pizzico di sale. Aggiungete piano piano l'acqua tiepida e cominciate ad impastare. Dovete lavorare l'impasto aggiungendo l'acqua poco alla volta, fino ad ottenere un impasto liscio ed omogeneo, né troppo morbido, né troppo duro, la giusta consistenza per poterlo lavorare. Dovete lavorarlo per almeno 15-20 minuti.

Una volta ottenuto l'impasto nella giusta consistenza lasciatelo riposare. A questo punto staccate un pezzo di impasto con il coltello e arrotolatelo con le mani sulla spianatoia fino ad ottenere un cordoncino dello spessore di un dito.

Tagliate dei pezzi lunghi all'incirca un centimetro e mezzo e tirateli ad uno ad uno con la parte arrotondata del coltello liscio verso di voi, esercitando una leggera pressione.

Con il pollice tirate leggermente la parte anteriore dell'orecchietta e con l'indice aprite la parte opposta, a questo punto si formeranno le recchie de prete. Condite le recchie de prete con pomodoro fresco, timo e tanto Squarquaglione dei Monti Lepini.

SECONDI PIATTI

LA GRIGLIATA DI MAIALE

Ingredienti:

- 800 g di costine di maiale
- 300 g di salsiccia di maiale
- 600 g di bracirole di maiale
- 50 ml di Olio evo
- 10 g di sale fino
- Rosmarino
- Alloro
- Timo

Per preparare la grigliata di carne, come per prima cosa occupatevi della marinatura della stessa, ovvero tritate il rosmarino, l'alloro e il timo e dividetelo in due parti. Ponete la braciola in una pirofila, aggiungete una quantità sia alla base della pirofila sia sopra alla carne e massaggiate la stessa aggiungendo un po' di olio evo. La stessa procedura la dovete ripetere sia per le costine e sia per le salsicce di maiale.

Una volta marinato il tutto fatelo prima riposare in frigorifero per 12 ore e in seguito procedete alla grigliatura della carne.

procedimento di cottura:

Ponete le carni sopra una griglia e passatele sul fuoco, cuocetele per 20 minuti circa o fino a quando la carne non sia cotta, girandola di tanto in tanto. Una volta cotte mettele su un piatto e copritele con la carta argentata modo tale da mantenere il caldo di cottura della stessa.

Una volta fatto servitela a tavola.

ARROSTO DI MAIALE CON CASTAGNE

Ingredienti:

- 1 lt di fondo bruno di maiale
- 1 kg di lonza di maiale
- 250 g di castagne
- 100 g di Guanciale dei Monti Lepini
- 1 cipolla oro
- 2 foglie di alloro
- Timo
- Rosmarino
- Mentuccia Romana
- Salvia
- Olio evo
- Burro
- Sale

Per preparare l'arrosto di maiale con castagne, per prima cosa lessate le castagne, per circa 30 minuti, un po' lasciatele intere e un po' frullatele modo tale da creare una purea di castagne.

Nel frattempo, avvolgete la lonza di maiale con le fette di guanciale dei Monti Lepini e legate il pezzo di carne con lo spago da cucina.

Disponete l'arrosto in una teglia con le foglie di alloro, la cipolla tagliata a fette sottili e gli aromi tritati. Aggiungete le castagne quelle intere, salate e bagnate con un giro di olio evo e una noce di burro.

Fate cuocere in forno preriscaldato a 180 °C per circa 50 minuti. Se il fondo dovesse ritirarsi di più della metà, potete aggiungere a vostro piacere poco alla volta un po' di fondo bruno (brodo di carne).

A cottura ultimata, tagliate la lonza in fette sottili, disponetela su un piatto da portata e irroratele col fondo di cottura, decorando con la purea di castagne.

CONTORNI

FAGIOLI ALL'UCCELLETTO

Ingredienti:

- 250 g di fagioli borlotti
- Olio evo
- 1 spicchio d'aglio
- 400 g di passata al pomodoro
- Sale
- Bacche di ginepro

Iniziate la preparazione dei fagioli all'ucelletto mettendo in ammollo i fagioli con abbondante acqua leggermente tiepida. Lasciate riposare per 8-12 ore. Scolate e sciacquate infine cuocete i fagioli per 35-40 minuti in abbondante acqua, preferibilmente in una pentola di coccio, una volta cotti scolate i fagioli conservando un po' di acqua di cottura.

Scaldare l'olio e aggiungete l'aglio e le bacche di ginepro. Lasciate soffriggere per 1-2 minuti, ora aggiungete i fagioli in precedenza lessati, mescolate lentamente e delicatamente lasciando soffriggere per un minuto. Soltanto ora aggiungete la passata di pomodoro, coprite con

il coperchio e lasciate cuocere per 20-25 minuti. Se necessario, aggiungete qualche cucchiaino di acqua di cottura dei fagioli per rendere più umida e meno asciutta la preparazione. I fagioli dovranno essere teneri e ben cotti ma non si dovranno sfaldare. Aggiungete il sale. La preparazione non deve essere asciutta ma con un generoso intingolo. Servite i fagioli all'ucelletto ben caldi accompagnando con pane casareccio cotto a legna, tipico dei nostri Monti Lepini.

PIATTI UNICI

POLENTA CON SPUNTATURE E SALSICCE

Ingredienti:

preparazione della polenta:

- 1 kg di farina di mais fine
- 2 litri d'acqua

preparazione del sugo:

- 600 g di spuntature di maiale
- 600 g di salsicce
- 1 kg di passata di pomodoro
- 1 cipolla
- 1 gambo di sedano
- 1 carota
- Finocchietto selvatico
- Ginepro
- Caciotta mista Ovi-Caprino del Lazio
- 75 ml di olio evo
- sale

Preparate il sugo:

in una casseruola scaldate l'olio e insaporitevi cipolla, sedano e carota tagliati a grandi pezzi. Quando le verdure sono colorite, toglietele e aggiungete le salsicce e le spuntature di maiale. Fatele rosolare bene da ogni parte, quindi unite la passata di pomodoro. Ponete di nuovo nel recipiente le verdure tolte e cuocete il sugo a fiamma molto bassa per circa 2 ore. Quando il sugo si è addensato, unite un cucchiaino di finocchietto selvatico fresco tritato e, se piace, bacche di ginepro, poi salate.

Fate la polenta:

in un paiolo portate a bollore 2 litri di acqua, salatela e poi versatevi a pioggia la farina. Mescolate e fate cuocere a fiamma bassa per circa 50 minuti senza smettere di mescolare. Quando la polenta è pronta, stendetela su un grande tagliere di legno e sopra distribuite il sugo e una spolverata di Caciotta mista Ovi-Caprino del Lazio grattugiata.

DOLCI

CROSTATA CON CREMA DI CASTAGNE

Ingredienti:

preparazione della pasta frolla:

- 200 g di farina
- 80 g di burro
- 110 g di zucchero
- 1 uovo intero
- 1 tuorlo o rosso
- Sale
- 250 g confettura di castagne

preparazione della pasta frolla:

Per preparare un'ottima pasta frolla bisogna innanzitutto lasciare ammorbidire il burro a temperatura ambiente in modo da poterlo amalgamare più facilmente con gli altri ingredienti. Mescolate farina e zucchero e disponeteli a fontana, al centro mettete il burro a pezzetti, l'uovo intero e il tuorlo (rosso) e un pizzico di sale.

Lavorate rapidamente gli ingredienti con le mani fino ad ottenere un impasto omogeneo. Avvolgete la pasta nella pellicola e mettetela a riposare in frigorifero per 30 minuti. Togliete l'impasto dal frigo e stendetelo su una spianatoia con il mattarello, stendere la sfoglia di alcuni millimetri e adagiatela in una tortiera imburata e versate al suo interno la confettura di castagne.

Cuocete in forno preriscaldato a 180 °C per circa 20 minuti.



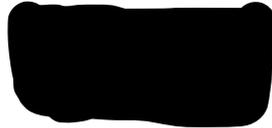
EVENTO GASTRONOMICO
58° SAGRA DELLA CASTAGNA, 2020



LA GASTRONOMIA DE JO PAESE ME

Realizzata dallo Chef Matteo GALANTI

In collaborazione con i coordinatori della **58° Sagra della Castagna Virtuale**





**O Castagna benedetta e santa,
chi ti raccoglieva ancora ti canta!
Sei stata la carne di noi poveracci
e solo dopo regina dei castagnacci.
Al focolare ci tenevi compagnia:
vino, racconti e tutta allegria...
Ricordi di un tempo che era fermento;
Fermento di uva, fermento di cuori,
fermento di gioia e di veri sapori.**

