

Castagnaccio Toscano

Per: 10 persone. Tempo di preparazione: 1 ora circa.

Il castagnaccio è un dolce che tradizionalmente appartiene alla cucina toscana. Si ritiene sia originario della provincia di Lucca, come testimonia un documento storico del 1553 in cui si parla di "Pilade de Lucca", inventore del castagnaccio. Come dice il nome stesso, l'ingrediente che caratterizza questo dolce sono le castagne o meglio la farina di castagne. Nell'area montana della provincia lucchese, la Garfagnana, è storica la presenza dei castagni: qui prosperano ovunque, dal fondovalle fin verso i mille metri di altitudine. I loro frutti ed i prodotti da essi ottenuti sono stati per secoli la principale fonte di sostentamento per la popolazione rurale. In questa zona la farina di castagne detta "farina di neccio", divenne sostituto della farina di grano: proprio per questo il castagno è detto "albero del pane". Dal 2004 la "farina di neccio della Garfagnana" è un prodotto a Denominazione di Origine Protetta (DOP). In passato gli ingredienti base del castagnaccio erano solo farina di castagne, acqua e olio, tutti ingredienti "poveri" presenti sul territorio. L'aggiunta di scorza di arancio, di noci o di rosmarino era una variante della ricetta che dipendeva dalle tradizioni e dalla disponibilità locale. Anche l'aggiunta di pinoli ed uvetta (zibibbi) era molto comune, ma non in zone montane. Oggi invece la scelta degli ingredienti aggiuntivi del castagnaccio è dettata principalmente dalla tradizione familiare e dal gusto individuale. Oltre alla provincia di Lucca ed alla zona della Garfagnana, sono molte le aree della Toscana in cui si è mantenuta la tradizione del castagnaccio. Tra queste ad esempio la Lunigiana (riconoscimento in corso per la denominazione DOP della farina di castagne locale), il Pratomagno ed il Casentino sono aree tradizionali di produzione.

Ingredienti

570g Farina di castagne ("farina di neccio")
840g Acqua (alcuni usano il latte)
60g Olio extra vergine di oliva
3g Sale

Ingredienti facoltativi:

50g Pinoli, 100g Uvetta, 70g Noci,
35g Buccia di arancia, 8g Rosmarino

Informazioni nutrizionali per 100g di parte edibile

Valore energetico (kcal / kJ)	231 / 972
Proteine (g) (N x 6.25)	3,4
Grassi (g) di cui saturi (g)	6,8 1,1
Carboidrati (g) di cui zuccheri (g)	39,0 16,2
Fibra alimentare (g)	5,8
Sodio (mg)	275

Valori ottenuti da analisi di laboratorio



Preparazione

Evitando di formare grumi, aggiungere alla farina di castagne, precedentemente setacciata, l'acqua (o il latte) ed il sale, mescolando con un mestolo di legno, un cucchiaino o una frusta, fino ad ottenere una pastella fluida a cui si possono unire uvetta, pinoli, noci o buccia di arancia tritata grossolanamente. Amalgamare e versare in una teglia di rame stagnato o alluminio, rotonda, del diametro di circa 30cm, precedentemente unta con olio extra vergine di oliva. Versare a filo l'olio extra vergine di oliva sulla superficie dell'impasto. Decorare, volendo, con foglie di rosmarino, pinoli, o noci e quindi infornare nel forno a legna per circa 40-50 minuti: il dolce viene introdotto nel forno a circa 200°C, dopo aver tolto completamente le braci ed aver lasciato depositare la cenere per alcuni minuti. Se si usa il forno elettrico o a gas, preriscaldare a 200°C e ridurre a 150°C quando si inforna la teglia. La crosta color cioccolato che si forma con il calore si dovrà screpolare, ricordando la corteccia rugosa dei tronchi di castagno.

Fonti

Regione Toscana – ARSIA – Agenzia Regionale per lo Sviluppo e l'Innovazione nel Settore Agricolo-forestale. www.arsia.it

Toscana: Garfagnana e Valle del Serchio. Tesori da tramandare. www.galgarfagnana.com

Associazione Castanicoltori della Garfagnana. www.associazionecastanicoltori.it

Consorzio Farina di castagne del Pratomagno e del Casentino. www.cm-casentino.toscana.it/agricoltura/consorzio2.asp

Ringraziamenti

Ringraziamo l'Associazione Castanicoltori della Garfagnana, in particolare il Sig. Ivo Poli e gli abitanti del paese di Sillico (Pievefosciana-LU) soprattutto le signore Giuliana Bonugli, Gertrude Lenzerini, Anna Pieroni, Ginevra Almerini ed il signor Ermete Filippi, che hanno preparato per noi 5 varianti di castagnaccio, utilizzando cucina e forno a legna della signora Pieroni.

Per maggiori informazioni sugli alimenti tradizionali italiani contattare: l'ISPO – Unità Operativa di Epidemiologia Molecolare e Nutrizionale – Firenze www.cspo.it (Salvini); l'IEO Divisione di Epidemiologia e Biostatistica – Milano www.ieo.it (Gnagnarella); l'Università di Udine www.uniud.it (Parpinel); l'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione INRAN – Roma www.inran.it (Marletta, Camilli)

Questo lavoro è stato reso possibile grazie al consorzio europeo EuroFIR e ad un finanziamento nell'ambito del VI programma quadro dell'Unione Europea (EU 6th Framework Food Quality and Safety Programme).
Project number (FP6-513944)