

FARINA DI CASTAGNE: 3 RICETTE TOSCANE DOP



Tre ricette toscane con la farina di castagne DOP: dai boschi della Lunigiana e dalla Garfagnana direttamente nelle vostre cucine.

Farina di castagne: prodotto toscano DOP

Nuovo articolo per *“La Toscana vien mangiando”*, la nostra rubrica culinaria ad alto contenuto calorico. Oggi parliamo di un prodotto toscano tipico, profumato, genuino e molto goloso di questa stagione: la farina di castagne. Fate molta attenzione, perché crea dipendenza. Noi vi abbiamo avvisati!

La Toscana si trova nella fortunata posizione geografica, che le consente di avere numerosi boschi di castagni, e la qualità dei suoi frutti, è di eccellenza certificata. Molteplici sono le località toscane, dove potete assaggiare delle castagne IGP assolutamente buonissime, dal [Monte Amiata](#) al [Mugello](#), così come in [Lunigiana](#), [Garfagnana](#) e [Casentino](#).





Farina di castagne: 2 DOP per la Toscana

Ci soffermeremo oggi a parlare di due qualità di farina di castagne toscane, che si sono guadagnate la denominazione DOP: la Farina di castagne della Lunigiana, e la Farina di neccio della Garfagnana.

Non è difficile comprendere il perché la castagna, sia divenuta un alimento essenziale per molte popolazioni della montagna. Il frutto oltre che facilmente reperibile e di lunga conservazione, poteva essere utilizzato in sostituzione ad altre tipologie di cereali.



Farina di castagne della Lunigiana DOP

La farina di castagne della Lunigiana DOP, o “pan di Lunigiana” come veniva chiamato nel 1400, ottiene l’ambito riconoscimento nel gennaio 2006. La sua storia affonda le origini in antiche e tradizionali forme di coltivazioni dei castagni, che si estendono nell’area circoscritta alla provincia di Massa Carrara.

Il “pane dei poveri”

Grazie alla Contessa Matilde di Canossa, conosciuta come la Grancontessa Matilde di Toscana, i castagneti della Lunigiana, ebbero un notevole sviluppo nella tecnica di coltivazione. La castagna ha costituito una delle principali fonti di sostentamento per gli abitanti della zona, tanto da essere ribattezzata come “pane dei poveri”.

In Toscana cerchiamo sempre di proteggere le nostre tradizioni, perché costituiscono il cuore pulsante della nostra identità regionale. È per questo motivo, che nascono i consorzi di tutela. Il Comitato Promotore Farina di castagne della Lunigiana DOP, ad esempio, ha garantito che le antiche tecniche di lavorazione, arrivassero integre fino ai nostri giorni.

Come si ottiene il “pan di Lunigiana”

Per ottenere la Farina di castagne della Lunigiana DOP, si utilizzano particolari varietà pregiate di castagne. L'essiccazione si raggiunge mediante un fuoco perenne alimentato a legna, all'interno di antichi gradili. La macinatura è realizzata unicamente a pietra.

Da questa lavorazione si ottiene un prodotto colore avorio tendente al crema, e una consistenza molto fine. Al gusto, si contraddistingue per la sua dolcezza, e l'intenso e persistente profumo.



Leggi anche: [Pontremoli e i sapori della Lunigiana](#)



La Farina di Neccio della Garfagnana DOP

Nel 2004 la Farina di neccio della Garfagnana, ha conseguito il riconoscimento di DOP. A partire dal 1998, è nata l'Associazione Castanicoltori della Garfagnana, un'associazione no-profit, il cui intento è tutelare il territorio e promuovere la castanicoltura, favorendo l'attività di sviluppo della filiera.

La farina di neccio è una tipologia di farina di castagne, che si produce nella provincia di Lucca, nell'area della [Garfagnana](#). Il termine "neccio" è infatti comunemente utilizzato in zona, per riferirsi alla castagna ed ai suoi derivati.

Storia della castanicoltura in Garfagnana

La coltivazione dei castagneti da frutto, si è particolarmente ampliata a partire dall'anno Mille, contemporaneamente alla crescita demografica della provincia, costituendosi come per la Lunigiana, fonte di mantenimento della popolazione. Fu allora che al castagno, si attribuì anche il nome di "albero del pane".

La farina dell'albero del pane

Per ottenere questa la Farina di Neccio, dal colore che varia dal bianco fino all'avorio scuro, e dall'interessante sapore dolce che termina con un retrogusto vagamente amarognolo, vengono impiegate diverse tipologie di castagne. Carpinese, mazzangaia, rossola, pelosora, pontecosi, capannaccia, nerona e verdola.

La tecnica di essiccazione dei necci (castagne, in dialetto garfagnino), si avvale di tradizioni tramandate nei secoli. Dopo averle raccolte e selezionate, vengono spostate all'interno di metati, alimentati da un fuoco costante di legno di castagno. Il procedimento di essiccazione, avviene sopra dei graticci per almeno 40 giorni. Successivamente saranno sbucciate, e macinate rigorosamente a pietra.





Ricette toscane con la farina di castagne

Passando dal bosco alla cucina, va da sé che nelle ricette tipiche regionali toscane, la farina di castagne è utilizzata in svariate preparazioni assolutamente gustose, e facili da realizzare. Generalmente si immagina che questo prodotto, sia prevalentemente destinato a preparazioni dolci. In realtà, nella cucina toscana è impiegato per preparare piatti salati come polenta, zuppe, tagliatelle e in generale per realizzare la pasta fresca.

Considerando che in questo momento storico c'è bisogno di tanta dolcezza, quelle che vi presentiamo oggi, sono tre ricette dolci con la farina di castagne, che ben si abbinano alle giornate fredde che verranno. Castagnaccio, necci e frittelle. Gustatele per uno spuntino pomeridiano, o per deliziare il palato a fine pasto. In qualunque momento della giornata, saranno un vero e proprio comfort food dell'anima.



Il Castagnaccio, un VIP tra i dolci toscani

Il castagnaccio è un dolce della tradizione toscana tra i più conosciuti. Un tempo era considerato un vero e proprio cibo da strada, e le sue origini si presume risalgano al XVI secolo.

Una leggenda sul famoso dolce di castagne

Si narra che il Castagnaccio sia anche custode di una leggenda. Si racconta infatti, che gli aghetti di rosmarino presenti al suo interno, siano in realtà un filtro d'amore. Colui che mangerà una fetta di castagnaccio, offerta dalle mani di una fanciulla, se ne innamorerà all'istante. Non vi resta che provare!

Ingredienti per il Castagnaccio

- 400 gr. farina di castagne toscana DOP
- 650 gr. di acqua temperatura ambiente
- 60 gr. di pinoli biologici
- 70 gr. di uva sultanina

- 50 gr. gherigli di noci (opzionali)
- 2 rametti di rosmarino fresco sempre bio
- Olio EVO toscano
- 1 pizzico di sale

Preparazione

Come prima cosa, preriscaldate il forno a 180°. Lavate il rosmarino e separate gli aghi dai rametti. Prendete poi la farina di castagne DOP, setacciatela e versatela in un contenitore capiente. Aggiungete un pizzico di sale. Prendete l'olio EVO, e versate all'interno del contenitore 3 generosi cucchiaini. Subito dopo incorporate l'acqua, aggiungendola poco per volta all'impasto, e mescolando di continuo con la frusta da cucina, affinché non si formino grumi. L'impasto risulterà liquido e spumoso. A questo punto, unite anche l'uva sultanina e i pinoli, lasciandone per entrambi una piccola quantità da parte. Qualora l'uva sultanina risultasse troppo secca, ammolatela per qualche minuto prima di aggiungerla all'impasto.

Prendete una teglia ed ungetela con abbondante olio EVO. Versate l'impasto del vostro castagnaccio al suo interno, avendo cura che il composto non superi lo spessore di 1 cm. Guarnite la superficie del castagnaccio con gli aghetti di rosmarino, unendo anche l'uva sultanina e i pinoli che avete tenuto da parte. Coloro che lo gradiscono, possono anche aggiungere gherigli di noce. Passate sopra un giro di olio EVO, e infornate.

La cottura del Castagnaccio

Lasciate cuocere per circa 35 minuti, ed il castagnaccio è pronto. Non stupitevi se sarete ammaliati e pervasi da un accattivante profumo di pinoli tostati e castagne nella vostra cucina: è il fascino indiscusso di questo ingrediente.



Necci: dalla Garfagnana con amore

Nascono originariamente in versione salata, e sono nell'aspetto molto simili alle crêpes. Ma lasciatecelo dire: noi li preferiamo ai cugini francesi, perché oltre che più leggeri, racchiudono in sé, tutta la genuina bontà della Toscana.

- 300 gr. di farina di castagne toscana DOP
- 350 ml. di acqua a temperatura ambiente
- 600 gr. di ricotta, a latte crudo sarebbe la migliore
- zucchero a velo
- sale q.b.
- strutto q.b. (in alternativa, olio EVO toscano)

Procedimento

Prendete un contenitore e versateci la farina di castagne DOP, che avrete precedentemente setacciato, aggiungendo un pizzico di sale. Versate l'acqua mescolando con la frusta da cucina, finché il composto non

sarà uniforme.

Prendete una padella antiaderente e ungetela appena con lo strutto (o in alternativa utilizzate l'olio EVO) e fatela scaldare. La tradizione vorrebbe che si usassero i tipici stampi (ovvero due dischi piatti generalmente di ferro o arenaria arroventati), ma la padellina andrà bene. Aiutandovi con un mestolo, versate l'impasto in padella un poco per volta, distribuendolo al suo interno su tutta la superficie, in modo che assuma una forma circolare. Lasciate cuocere 3/4 minuti circa per parte, e proseguite l'operazione finché non avrete esaurito l'impasto.

I necci sono pronti per essere farciti

A questo punto prendete il neccio e spalmate al suo interno la ricotta, che avrete avuto cura di schiacciare prima con una forchetta per renderla cremosa. Arrotolate il neccio su sé stesso, mantenendo la ricotta all'interno. Servite se preferite, con una spolverata di zucchero a velo a decorazione, o con del miele all'interno. Moderne rivisitazioni, presentano i necci farciti anche con cioccolata.



Leggi anche: [Dolci tipici della Garfagnana: golosi del mondo...uniamoci!](#)





Frittelle di farina di castagne

- 70 grammi di uvetta
- 250 gr. di farina di castagne DOP
- 250 ml. di acqua a temperatura ambiente
- sale quanto basta
- olio EVO toscano
- 1 litro di olio di semi di arachidi toscano Biologico, (in toscana si trova).
- zucchero a velo q.b.

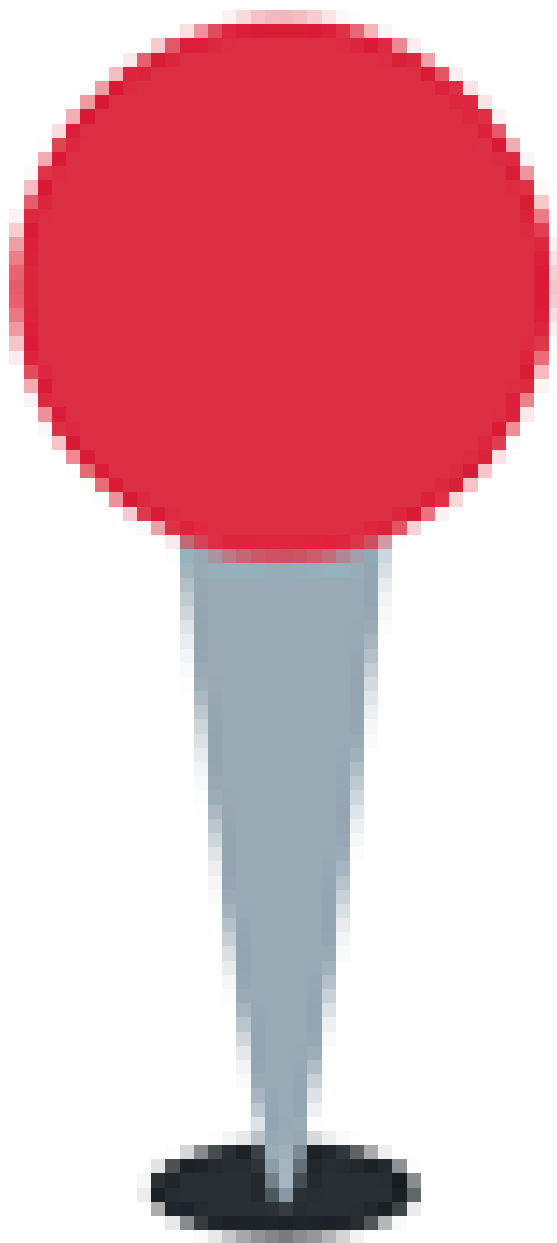
Procedimento

Prendete un recipiente capiente e versate al suo interno la farina di castagne DOP, precedentemente setacciata. Aggiungete un pizzico di sale ed un cucchiaio di olio EVO abbondante. Lentamente unite anche l'acqua, mescolando di continuo con una frusta da cucina.

L'impasto sarà pronto, quando si presenterà uniforme e privo di grumi, e solo allora potrete aggiungere l'uvetta. Lasciate riposare il composto in frigorifero per circa un'ora. Procuratevi una padella profonda, ed aggiungete l'olio di semi di arachidi. Fatelo scaldare.

Riprendete l'impasto delle vostre frittelle, e con un cucchiaino versatene un po' per volta nell'olio caldo. Girate le frittelle finché non raggiungeranno un colore dorato e uniforme. Aiutandovi con una schiumarola, togliete le frittelle dalla padella e adagiatele sopra un vassoio, dove avrete poggiato alcuni fogli di carta assorbente, per eliminare l'olio in eccesso. Spolverate con generoso zucchero a velo, e gustate il frutto delle vostre fatiche!

Conosci un Artigiano, un Agricoltore, un Imprenditore in genere, che per te ha valore? Se Sì, teniamoci in contatto, ci sono tante possibilità.



PER APPROFONDIRE:





Cupcake di farina di castagne: modernità e tradizione





[La cucina del Monte Amiata: succulenti piatti tutti da gustare](#)



Il cavolo nero, protagonista della cucina toscana d'autunno

La Toscana è la tua passione? Anche la nostra!

Teniamoci in contatto



