

DOLCI DELLA GARFAGNANA: TORTE E BISCOTTI A CUI È IMPOSSIBILE DIRE DI NO



Vi presentiamo 3 ricette toscane che vedono protagonisti 3 dolci della Garfagnana davvero buonissimi: la Torta Squisita, il Budino di Farro e i Befanini di Barga. Ricette tradizionali per 3 dolci della Garfagnana

Golose e golosi, tovagliolo alla mano e bilancia lontano. In questa sede non ci metteremo a contare le calorie, ma ci sbrodoleremo di zuccheri garfagnini. Non sia mai che durante una passeggiata nel bosco lo stomaco borbotti: potrebbe spaventare il buffardello. Per non rischiare visite non gradite, ecco alcune delle ricette di tradizionali dolci della Garfagnana.



Ricetta della Torta Squisita, *nomen omen*

Chiamateci narcisisti, ma il nome di questa torta è esattamente ciò che pronuncerete al primo morso. Essendo uno dei dolci della Garfagnana più amati dalle famiglie garfagnine, ognuna ha il proprio segreto che non divulgherà nemmeno per tutte le castagne del mondo. Potete crearne una vostra, con piccole modifiche personali che vi ricordino la vostra giornata a [Castelnuovo di Garfagnana](#) o quella volta che vi siete persi nel sentiero a [San Pellegrino in Alpe](#). Qua forniremo la ricetta base di una Squisita che sia squisita.

La preparazione della base della Torta Squisita

Iniziate immaginando una crostata, ma un po' fuori dagli schemi. Prima di tutto, infatti, dovrete impastare la base per la torta utilizzando:

- 500 grammi di farina, ovviamente della Garfagnana;
- 250 grammi di zucchero, che vi è concesso prendere fuori dal territorio;
- 100 grammi di burro, fatto con latte di mucca garfagnina;
- 3 uova del pollaio;
- 2 cucchiaini di lievito per dolci.

È necessario mettere in campo olio di gomito e pazienza per lavorare tutti gli ingredienti al fine di ottenere

un impasto omogeneo. Una volta raggiunto l'obiettivo, stendiamo la base e adagiamola delicatamente nella teglia (la classica rotonda per torte andrà benissimo) imburata e infarinata.

La preparazione della farcia

Adesso è giunta l'ora di scoprire cosa nasconde la misteriosa farcia della Squisita garfagnina. Prendete una ciotola e iniziamo con il ripieno!

- 400 grammi di ricotta, della sopracitata mucca;
- 180 grammi di zucchero;
- 3 uova, sempre di pollaio;
- 120 grammi di cioccolato (preferibilmente fondente);
- 2 bicchieri di Sassolino (uno bevetevelo).

Cottura e doratura

Amalgamiamo il tutto e aggiungiamo la nostra crema all'interno dell'impasto nella teglia. Ora, in base alla vostra creatività e manualità, potete aggiungere tutti i dettagli desiderati: l'importante è chiudere i bordi della base un po' verso l'interno. Mettete in forno, per 40 minuti a 180°. Quasi a fine cottura, per un vero tocco alla Damiano Carrara, bisognerebbe spennellare la superficie della torta con un albume zuccherato e montato a neve. Poi ultimare la doratura in forno e gustarsi il manicaretto.



Dolci della Garfagnana: la ricetta del Budino di farro

Conoscerete sicuramente il famoso budino di riso toscano: non gelatinoso come il termine richiama, ma con una corazza di friabile frolla che nasconde una goduriosa crema al riso. In Garfagnana, il cereale viene sostituito dal farro IGP del territorio e protagonista di mille ricette tradizionali della zona.

Ingredienti per il Budino di Farro

Per la preparazione del budino di farro è, quindi, necessario partire impastando una soffice frolla e procurarsi degli stampini rotondi. Per il ripieno, invece, serviranno:

- 500 ml di latte, intero e fresco;
- 200 grammi di farro cotto (non salato);
- 200 grammi di ricotta di pecora, un altro eccellente prodotto della Garfagnana;
- 100 grammi di zucchero;
- 2 uova;
- 30 grammi di farina;

- Un bicchierino di liquore, a proprio gusto, o di aroma (arancia o vaniglia, solitamente).

La preparazione del dolce tipico garfagnino

Ora spostiamoci ai fornelli. Mettiamo un pentolino sul fuoco e scaldiamo il latte: mescolando, aggiungiamo le uova sbattute con lo zucchero e la farina. Una volta che la crema si sarà addensata, possiamo aggiungere gli altri ingredienti e lasciar raffreddare. Nel mentre, prepariamo i nostri stampini imburrandoli e infarinandoli e inseriamo i dischetti di frolla. Mettiamo un po' di farcitura in ognuno e chiudiamo con delicatezza con la frolla in eccesso. La cottura sarà di circa 40 minuti a 180°, ma meglio controllare la doratura.



Leggi anche: [Farro della Garfagnana IGP: buono, nutriente e Made in Tuscany](#)





I Befanini di Barga

Seppur non proprio dolci della Garfagnana, ma molto vicini, meritano una menzione speciale questi biscotti tipici del territorio barghigiano. Non si sa molto circa l'origine di questi dolcetti natalizi, ma è uso corrente prepararli nei giorni antecedenti al Natale e regalarli a chi più ci è a cuore. Un modo di dire: *"ho faticato per te"*. Non preoccupatevi, è un gesto apprezzabilissimo anche se donerete quelli comprati nelle migliori pasticcerie di zona.

I "Befanini" sono biscotti di vario formato: di solito, si trovano ovali, a forma di albero di Natale e a stella. La particolarità è nella "costruzione" perché oltre alla frolla, tirata a mattarello in modo sottile, al centro di ogni biscotto viene sovrapposta una dose di marzapane. Quest'ultimo è dato dall'unione di mandorle, zucchero e albumi montati a neve; quando si nota una colorazione rossastra, essa è data dall'aggiunta dell'alchermes.

Il risultato finale è un piccolo capolavoro di manualità, con grande cura dei dettagli, intrecci e intagli. Una variante, meno tradizionale, prevede più semplicità: senza un lavoro di fino nel maneggiare marzapane e

frolla, il biscotto viene solamente decorato con le divertenti codette di zucchero colorate.



Adesso smettiamola di sbavare immaginandoci sommersi di dolci della Garfagnana, è l'ora di mettersi ai fornelli! Dimenticavo, se avete delle ricette garfagnine che ci volete suggerire scriveteci a redazione@tuscanypeople.com o ancor più facilmente lasciate un commento su [Facebook](#) o su [Instagram](#).



PER APPROFONDIRE:





Dolci tipici della Garfagnana: golosi del mondo...uniamoci!





Vini toscani dolci: sorsi avvolgenti di poesia e morbidezza





Il Buffardello, dispettoso folletto che popola i boschi della Garfagnana

La Toscana è la tua passione? Anche la nostra!

Teniamoci in contatto



