



I CASTAGNETI
DELL'INSUBRIA



Unione Europea
Fondo Europeo di Sviluppo Regionale



Le opportunità non hanno confini.



Luigi Gandola

Le castagne in cucina



Comunità Montana
Triangolo Lariano

Indice

<i>Presentazione</i>	1
■ L'autore	
Luigi Gandola	2
■ Le castagne	4
Farina di castagne	8
Purea di castagne	8
Castagne secche	9
Castagne ammollate	9
Castagne ammollate cotte	9
Caldarroste	10
■ Ingredienti base	11
■ Ricette base	
Pasta bianca	14
Pasta rossa	15
Pasta verde	15
Fondo bruno	16
Crema pasticceria alle castagne	17
Pasta frolla alle castagne	17
■ Ricette	
Insalatina di mamma Flora	20
Calamaro ripieno al pesce di lago	22
Il meglio del lago di Como in tempura di farina di castagne	24
Ravioli alla mozzarella di bufala e castagne con salsa di pesto	26
Gnocchi di patate alla clorofilla di verdure e castagne	28
Tagliatella di pasta fresca alla bolognese	30
Raviolo di pasta di gnocco alla ricotta e castagne	32
Risotto di castagne con la sua birra	34
Lucioperca su crema morbida di castagne	36
Petto di faraona in crosta di speck ripieno di mozzarelle e castagne	38
Savarin alla farina di castagne con banana flambè	40
Crema gratinata alle castagne	42
Tartelletta alle mele Golden al profumo di nocciole con gelato alla noce di cocco	44
Tiramisu alla farina di castagne	46

Presentazione

La castagna per secoli, almeno fino all'inizio della seconda metà del secolo scorso, è stata l'alimento fondamentale per la gran parte della popolazione rurale e il castagno fruttifero non a caso era "l'albero del pane". Generazioni di contadini e montanari si sono nutriti di questo prezioso cibo. In montagna, addirittura ogni famiglia "viveva" di castagne per almeno 4-5 mesi l'anno e anche nel Triangolo Lariano non si sfuggiva a questa regola.

Piatti poveri, semplici ma ricchi di tradizioni e di sapori. Chi non ricorda le caldarroste (biröll o büröll) o le castagne lessate (farù) o pelate (pelèe o pelàa) o castagne e latte, ecc. Nell'ambito del progetto Interreg "I Castagneti dell'Insubria", assieme alle molteplici altre iniziative di valorizzazione dei castagneti e del castagno, non poteva pertanto mancare anche il capitolo dedicato alla cucina e alle sue tradizioni.

I corsi di cucina, aventi quale filo conduttore la castagna e i suoi derivati, tenuti da uno chef di eccellenza quale si sta sempre più dimostrando il bellagino Luigi Gandola, hanno prorogato la tradizione, elaborando i vecchi gusti e sapori in nuovi piatti che hanno riscosso un successo ed apprezzamenti inimmaginabili.

Nel presente ricettario, che raccoglie le principali ricette elaborate ed apprezzate durante i corsi di cucina, la Comunità Montana Triangolo Lariano intende chiudere in bellezza il ciclo delle proprie pubblicazioni del progetto "I Castagneti dell'Insubria", con l'augurio che il progetto possa trovare continuità nelle future programmazioni.

Vittorio Molteni

Presidente Comunità Montana
Triangolo Lariano



Luigi Gandola



Nasce a Lecco il 27 agosto 1983. Dal 1989 frequenta le scuole dell'obbligo con ottimo profitto e si iscrive, dopo il conseguimento della licenza media, alla scuola alberghiera di Casargo (LC), per poi concludere il suo ciclo di studi a Ponte di Legno (BS), nel giugno 2000.

Per arricchire, integrare e stimolare le sue conoscenze e le sue abilità culinarie lavora come stagista e poi come Chef Tournant al Grand Hotel Villa d'Este di Cernobbio (5 stelle lusso), sotto la guida degli Chef Parolari e Bosetti, che insieme al padre Mino sono i maestri d'inizio; continua nel frattempo a fornire aiuto prezioso ai genitori, proprietari del Ristorante Salice Blu di Bellagio.

Con gli anni diventa un abile "architetto di vegetali intagliati", confermando l'intuizione della sua maestra elementare che già riconosceva in lui spiccate doti artistiche.

La sua grande passione per i piatti creativi e la sua sempre crescente voglia di imparare e di migliorarsi sono lo stimolo che lo portano ad affrontare gare e competizioni a livello nazionale ed internazionale e a vincere titoli importantissimi, tra cui segnaliamo solo le 39 medaglie d'oro e ricordiamo i seguenti titoli: Oro Olimpico Carving Cup Erfurt Germa-

nia 2004; Miglior Cuoco di Lombardia 2005; Campione Cucina Mediterranea 2004-2008; Finalista Italiano Prix Culinarie Taittinger 2006-2009.

Nel 2005 diventa titolare del Ristorante Salice Blu di Bellagio e, dopo aver dato un nuovo stile all'arredamento del locale, cambia anche l'impostazione della cucina migliorandola e rendendola più raffinata, conservando tuttavia l'aspetto della cordialità nell'accoglienza e della genuinità nella preparazione dei piatti.

Dopo innumerevoli competizioni internazionali, nell'aprile 2013 entra a far parte del cast del programma televisivo "La Prova del Cuoco", a seguito della vittoria al concorso di ammissione in diretta Rai "Caccia al Cuoco" dove vince sbaragliando tutti gli avversari.

Ora Luigi è uno degli chef del programma di Antonella Clerici e condivide una grande amicizia con lo chef Sergio Barzetti.

La creatività lo porta a creare piatti sempre nuovi, valorizzando e prediligendo la cultura culinaria italiana, curando con passione e scegliendo ogni giorno con precisione le migliori materie prime, anche servendosi di erbe e verdure provenienti dal suo orto, che cura personalmente con l'aiuto della mamma.

Oltre che alla sua professione di Chef, l'instancabile Luigi Gandola si dedica al giardinaggio, alla cura dell'orto botanico, alla gestione della selva castanile, alla raccolta dei funghi, alla progettazione, realizzazione e restauro di arredi e oggetti in legno.





LE CASTAGNE



La castagna è il frutto del castagno, pianta coltivata in molte regioni temperate di Europa, America, Asia e Africa. Nel genere Castanea, oltre al Castagno europeo (C. sativa), ricordiamo tra le altre il Castagno cinese (C. mollissima), il Castagno giapponese (C. crenata) e il Castagno americano (C. dentata).

È un piacere per me scrivere un libro riguardante le castagne, poiché è un'occasione che mi consente di rivivere i momenti felici della mia infanzia, quando per ore osservavo l'impegno e la dedizione che mio nonno e mio padre mettevano nella cura dei nostri castagneti, situati nell'area del monte Garnasca sopra Bellagio all'interno del Triangolo Lariano. In altri momenti invece rimanevo ad ascoltare i loro racconti, ora ambientati durante la guerra ora aneddoti divertenti, nei quali le castagne avevano sempre un ruolo decisivo.

Ricordo come se fosse oggi le passeggiate nel bosco e l'emozione nel trovare zone piene di ricci e di castagne! Tutto ciò mi ha portato ad apprezzare questo meraviglioso frutto e a trattarlo con il massimo dell'attenzione e del rispetto, sin dalla sua raccolta. Una castagna non dovrebbe mai essere raccolta e posta in una borsa di plastica, poiché questo materiale trattiene l'umidità e favorisce l'insorgere di muffe. È buona consuetudine invece mettere le castagne appena raccolte in borse di vimini, felci o iuta ed esporle per almeno due giorni al tiepido sole autunnale, che ne toglie l'umidità e le rende pronte per la lavorazione.

Dalla tipica cottura delle castagne del Triangolo Lariano si ottengono le caldarroste, meglio conosciute come *buroi* nel dialetto locale. La

loro preparazione non è affatto semplice (vedi ricetta base). Insieme all'andare a *fa func* e al *nustranel*, i *burol* erano il rituale più importante dell'autunno nella zona, grazie ai quali si riunivano famiglie e amici in un clima di festa e gioia.

Fin dai tempi antichi, la castagna rappresenta uno tra gli alimenti essenziali per la popolazione, utilizzata anche durante le carestie, tanto da guadagnare l'appellativo di "pane dei poveri".

Oggi le castagne si possono trovare anche al mercato dell'ortofrutta in diversi packaging (fresche, secche o ridotte in farina).

In cucina, le castagne si prestano per infinite preparazioni; i ristoranti spesso fanno anche ricorso alla versione ammollata surgelata, dalla quale io diffido in quanto prodotto non sempre di buona qualità.

Castagne come alimento

Grazie al loro ottimo contenuto di carboidrati complessi, le castagne sono un vero e proprio alimento base, in grado di sostituire i più pregiati cereali. Non a caso lo storico greco Senofonte, vissuto tra il 430 ed il 355 a.C., definì il maestoso castagno (pianta che può raggiungere i trenta metri d'altezza) "albero del pane".

Dal punto di vista nutrizionale, la castagna è un alimento pregiato, grazie all'alta percentuale di amidi abbinata a un discreto contenuto di grassi, proteine, sali minerali (soprattutto potassio, fosforo, zolfo, magnesio, calcio, ferro) e vitamine (C, B1, B2 e PP). Queste caratteristiche, unite all'ottima digeribilità, rendono la castagna un frutto sano e nutriente, ideale anche per gli sportivi.

Selva di Enco





Perché le castagne hanno quel particolare sapore dolciastro?

Poiché durante la cottura, buona parte dell'amido si riduce in zuccheri semplici. Ciò le rende controindicate a chi soffre di diabete.

Ulteriori impieghi delle castagne

Grazie al loro elevato valore nutritivo, alla ricchezza in sostanze antiossidanti quali polifenoli, tannini e vitamine, nella farmacopea popolare le castagne sono indicate per diversi utilizzi in caso di debilitazione, avitaminosi, anemia, infezioni batteriche e virali. L'infuso e il decotto sono utili in caso di bronchiti e diarrea; i gargarismi con l'infuso di foglie sono un ottimo rimedio contro infiammazioni di gola e bocca.

L'assenza di glutine e l'elevato valore nutritivo ne fanno un ottimo componente nella dieta dei soggetti celiaci.

Inoltre, l'acqua di bollitura delle castagne costituisce un ottimo fertilizzante per le piante.

Consigli per l'acquisto

All'acquisto, la buccia deve presentarsi integra e lucida, senza spaccature. Al tatto una castagna fresca appare soda e il suo guscio non cede se premuto con le dita.

Perché le castagne sono così diverse?

Le castagne hanno diverse dimensioni (grandi e piccole), forme (tondeggianti, piatte o emisferiche), determinate geneticamente e in base alla posizione assunta all'interno del riccio che le contiene. Nel caso in cui il riccio contenga un'unica castagna, si parla di marroni; quando invece ne contiene da due a quattro, si parla di castagne.

Il riccio, molto spinescente, si apre in autunno a maturazione raggiunta.

Accorgimenti utili

Le castagne sono coperte da una pellicola aderente (episperma), che penetra anche nella polpa e che rende più difficile l'eliminazione della buccia; per facilitare tale operazione, le castagne devono passare da un ambiente refrigerato a quello bollente della cottura, per poi essere nuovamente raffreddate con acqua fredda a preparazione ultimata. Se sottoposte a tale trattamento, perdono facilmente anche l'episperma. Personalmente preferisco e consiglio la cottura come caldarroste, grazie alla quale la pulizia risulta più completa e l'umidità viene del tutto eliminata.

*Alcune varietà di castagno
da frutto del Triangolo Lariano
(denominazioni locali):*



Bianchit

Bianchina, Bianchit
Da Piaz
Lanada
Maròn, Marùn
Marunésa, Marunéss
Mora
Piatùn
Piugitt
Rossera, Rusèra
Temporiva, Tempurif
Tempurif de Lasnic
Topia, Tupia
Ustàn
Verdesa



Tempurif



Come deve essere conservata la castagna e come si deve procedere per la preparazione delle ricette?

Esistono molti modi per lavorare le castagne. Di seguito ne suggerisco alcuni.

Farina di castagne

Si tratta di una farina delicata, che non può essere conservata a lungo come le altre. Se deve essere mantenuta a lungo, consiglio di congelarla, ma ricordo che una volta scongelata deve essere consumata immediatamente.

Purea di castagne

Si ottiene con la cottura a fiamma molto viva in acqua abbondante senza aggiunta di sale o zucchero, affinché le castagne si disfino e si riducano in puré il prima possibile. Per velocizzare questa preparazione, consiglio di ammollare 24-36 ore prima la castagna in acqua fredda, cambiando ripetutamente l'acqua e conservando in frigorifero, per impedire la proliferazione di muffe e batteri. Ottenuto il composto, scolare e frullare con l'ausilio di un frullatore.



Castagne secche

È una delle più conosciute tecniche di conservazione delle castagne e anche la migliore per la conservazione in un tempo massimo di 12 mesi. Quando l'umidità è inferiore al 15%, è possibile realizzare un'ottima farina.

Castagne ammollate

Si definisce castagna ammollata la reidratazione delle castagne in un lasso di tempo non inferiore a 24-36 ore. Mettere prima la castagna in acqua fredda, cambiando ripetutamente l'acqua e conservando in frigorifero, per impedire la plorificazione di muffe e batteri.

Castagne ammollate cotte

Si tratta del passaggio successivo alle castagne ammollate. Dopo le 36 ore di reidratazione, far correre sotto acqua corrente fredda per 5 minuti in una casseruola; poi cuocere in acqua fredda a fuoco molto lento per almeno 3 ore, badando a non far bollire troppo la pentola. Se durante la cottura parte delle castagne si disfa o si rompe, consiglio di fare la purea, selezionando le castagne a post cottura, così da ottenere due preparazioni di base in una volta sola.





Caldarroste

Le caldarroste non sono di facile preparazione.

La cosa più importante da considerare è la provenienza: le castagne devono provenire da un'unica raccolta, meglio ancora se da un'unica pianta, per evitare cambi di gusto, sapore, umidità, freschezza e grado di essiccazione parziale del prodotto (che inizia dopo il distacco naturale delle castagne dall'albero). A rischio solo le raccolte dopo vento, pioggia e alta umidità, poiché questi agenti atmosferici alterano il prodotto.

La cottura: sostenere la padella sopra il fuoco e girare le castagne regolarmente per impedire che brucino.

Ricordo ancora il profumo delle caldarroste che cucinava papà Mino e quelle delle zie Rosaria e Santina.

Generalmente dopo 20-30 minuti, in base al fuoco e alla dimensione delle castagne, le caldarroste sono pronte e non resta che sbucciarle e mangiarle. Talvolta, per evitare la carbonizzazione eccessiva del tegumento e del seme edibile vero e proprio e la diffusione di un aroma acre/pungente, è preferibile togliere le castagne dal fuoco ancora lievemente "al dente", porle a riposo per almeno 5 minuti in un recipiente isolante (coccio, plastica), ben avvolte e coperte con foglie di fico, e lasciare che la cottura si completi grazie al calore residuo immagazzinato. Consiglio di effettuare la cottura nel modo più intenso e breve possibile; al contrario, una cottura dolce e prolungata provoca una perdita di vapore, che rende le castagne molli o secche.



INGREDIENTI BASE



Cannella

Adoro la cannella, per il suo aroma! Solitamente compro le stecche e le riduco in polvere io stesso. La uso spesso per contrastare il sapore del cioccolato ed è protagonista del "Regel" nel Toch. Un pizzico sopra la tartelletta di mele non può mai mancare.



Frutto della passione

Il frutto della passione è il mio ingrediente preferito per le salse di accompagnamento ai dolci. A volte, quando è leggermente aspro lo abbinò ai carpacci come elemento acido. Con i frutti più dolci invece preparo un ottimo gelato.



Pomodori datterino di Sicilia

Da giugno a settembre li raccolgo direttamente nel mio orto e quando li compro mi assicuro che provengano da agricoltura biologica. Nel nostro menù non mancano mai gli spaghetti e i tagliolini con il sugo di pomodori datterini. Mamma Flora li usa per dare ancora più gusto alla sua insalata.



Farina gialla

A Mulini del Perlo, una frazione di Bellagio, il signor Fausto Sancassani da tre generazioni produce questa farina. Anni fa veniva macinata usando il mulino a pietra, ora un mulino meccanizzato. È l'ingrediente base per preparare il Toc, il piatto tradizionale di Bellagio.



Mirto

Coltivo anche il mirto in un angolo del mio orto, alle spalle della cucina del Salice Blu. Per esaltarne l'aroma sono solito friggerlo prima di usarlo per decorare i piatti di pesce e di carne.



Salvia officinalis multicolore

Mamma Flora mi ha insegnato che ogni tipo di salvia va bagnata poco. Le piante del mio orto non sopravvivono agli inverni troppo rigidi perché sono delicate. Visto che la salvia è tricolore la uso per decorare i piatti cento per cento italiani.



Melissa

È l'erba aromatica più coltivata nel mio orto. Amo molto il suo retrogusto di limone e il suo aroma balsamico, particolarità queste che rendono la melissa perfetta per essere abbinata agli ingredienti creativi del mio Raviole di farina di mais. Al ristorante prepariamo anche un ottimo burro alla melissa.



Timo arancio, maggiorana, elicrisio

Il timo arancio è molto delicato e ottimo in abbinamento al Luciopeca e ai formaggi. La maggiorana è estremamente profumata e l'elicrisio si sposa perfettamente con il sapore del tartufo. Il suo profumo mi ricorda molto la Germania, visto che quest'erba aromatica è molto presente nei loro piatti.

Noce moscata

Nella mia besciamelle, la noce moscata non manca mai, come non la dimentico quando preparo gli gnocchi di patate. La grattugio sempre all'ultimo momento e non utilizzo mai la polvere già pronta!

Patate viola

Originarie della Francia, queste patate sono povere di amido ma molto gustose. Le coltivo nei miei orti, in montagna. Sono inadatte per preparare gli gnocchi e non sono facili da sbucciare. Per farlo infatti bisogna cuocerle molto bene. Io le servo mantecate con la burrata di Andria.

Vaniglia Tahiti

È la qualità di vaniglia che preferisco, per morbidezza, gusto ed eleganza. Contiene il doppio dei semi di qualunque altro tipo di vaniglia. La utilizzo per aromatizzare le meringhe, ma anche per i gelati e le creme.

Pistilli di zafferano

Uso i pistilli e non la polvere perché trovo che il loro gusto e la loro intensità siano più decisi. Devono essere sempre di qualità e spesso li compro durante i miei viaggi a Dubai.

Lo zafferano mi piace così tanto che sto provando a coltivarlo nei miei giardini. È il protagonista del mio risotto con fiori di zuccina e tartufo, ma è anche l'ingrediente con cui coloro la mia pasta fresca all'uovo.





RICETTE BASE

Pasta base



Ingredienti:

250 gr di farina di semola
di grano duro rimacinata

2 uova

½ bustina di zafferano in polvere

50 ml di acqua

sale



In una ciotola rompi le uova, unisci l'acqua, lo zafferano e il sale, quindi mescola tutto con una forchetta. Disponi la farina di semola su una spianatoia a fontana e versaci lentamente il composto di uova. Mescola con una forchetta e incorpora poco alla volta la semola. Quando non sarà più possibile mescolare con la forchetta inizia a lavorare a mano. Lavora con i palmi per almeno 10 minuti, quindi forma una palla, avvolgila nella pellicola trasparente e falla riposare per 30 minuti a temperatura ambiente. Togli poi la pellicola, infarina la spianatoia e un matterello con la semola e stendi l'impasto fino ad ottenere una sfoglia sottile. Verifica spesso che la pasta non si attacchi al piano.

Munisciti di una rotella e taglia delle strisce dello spessore di 1,2 cm. In alternativa puoi usare la macchina per la pasta manuale.

Pasta rossa

Ingredienti:

250 gr di farina di semola
di grano duro rimacinata

1 uovo

50 gr di barbabietole cotte e frullate
sale

Rompi l'uovo in una ciotolina, sbattilo con una forchetta e condiscilo con un pizzico di sale. Versa la semola a fontana su una spianatoia e versa l'uovo nel centro. Unisci la barbabietola frullata e amalgama gli ingredienti, prima con una forchetta poi con le mani fino ad ottenere un impasto omogeneo ed elastico. Avvolgi la pasta nella pellicola e fai riposare per 30 minuti.

Infine procedi come per la pasta base.

Pasta verde

Ingredienti:

250 gr di farina di semola
di grano duro rimacinata

1 uovo

50 gr di spinaci lessati e frullati
sale

Procedi come per la pasta rossa, aggiungendo alla semola e all'uovo gli spinaci lessati e frullati. Lavora fino ad ottenere un impasto omogeneo, quindi copri con della pellicola e fai riposare per 30 minuti.





Fondo bruno

Ingredienti:

100 gr di sedano

100 gr di carote

100 gr di cipolle

1,5 kg di ossa di vitello

2 pomodori

1 ciuffo di gambi di prezzemolo

1 foglia di alloro

5 l di acqua

Distribuisce le ossa di vitello su una placca da forno foderata con carta da forno e falle tostare a 170° C per circa 30 minuti.

Nel frattempo lava il sedano e i pomodori, pela le carote e la cipolla. Poni le verdure con i gambi di prezzemolo e la foglia di alloro in una casseruola. Quando le ossa sono cotte trasferiscile nella casseruola, copri con l'acqua e porta a bollore. Quando raggiunge il bollore elimina con un mestolo forato la schiuma che si formerà in superficie, poi abbassa la fiamma al minimo e fai cuocere per circa 6 ore, in modo che si riduca ad 1/5.

Ultimata la cottura filtra il composto attraverso un colino in modo da eliminare le ossa e le verdure.

Crema Pasticcera alle castagne

Ingredienti:

1 lt latte intero
300 gr zucchero
100 gr farina 00
40 gr farina di castagne
8 tuorli d'uovo

Portate ad ebollizione il latte in una casseruola. Contemporaneamente in una bacinella mescolate i tuorli d'uovo con lo zucchero e le farine, unite il latte bollente, rimestate per un minuto e portate il tutto a bollore. La crema pasticciera è pronta: raffreddatela rapidamente e servite.

Pasta frolla alle castagne

Ingredienti:

700 gr farina 00
300 gr farina di castagne
500 gr zucchero semolato
500 gr burro
10 tuorli d'uovo
1 baccello di vaniglia Tahiti

Lavorate in una bacinella lo zucchero con il burro per un minuto. Unite poi successivamente i semi di vaniglia, la farina 00 e la farina di castagne. Infine unite i tuorli e mescolate per un solo minuto in maniera da non riscaldare troppo l'impasto.



RICETTE

Le castagne in cucina







Insalatina di mamma Flora

Ingredienti (per 2 persone):

50 gr di rucola selvatica

50 gr di insalata Milano

50 gr di insalata Chioggia

100 gr di pomodori datterino di Sicilia

30 gr di ananas a cubetti

30 gr di castagne ammollate

20 gr di melograno fresco

60 ml di olio extra vergine di oliva

20 ml di aceto di vino bianco

sale

Procedimento

Lavare le insalate sotto abbondante acqua fredda corrente, in modo da eliminare ogni possibile residuo terroso. Asciugarle poi con un panno da cucina.

Tagliare l'insalata Milano e la Chioggia a julienne molto sottile e porle in una ciotola.

Unire la rucola selvatica, l'ananas a cubetti, i chicchi di melograno e i pomodori datterino lavati e tagliati a metà.

In una ciotolina versare l'olio, l'aceto, una presa di sale e sbattere con una frusta piccola o una forchetta fino ad emulsionare. Versare il condimento sull'insalata, mescolare bene e impiattare. Tagliare a lamelle le castagne ammollate e disporle sopra l'insalatina.





Calamaro ripieno al pesce di lago

Ingredienti (per 1 persona):

100 gr di calamari

1 scalogno

30 gr di burro

100 gr di lavarello

50 gr di filetto di persico

3 missoltini

30 gr di mollica di pane

20 gr di panna fresca

50 gr di patata viola

30 gr di formaggio magro di latteria

50 gr di castagne cotte

Procedimento

Per il ripieno del calamaro

Far rosolare lo scalogno e il burro e aggiungere il filetto di lavarello e di persico; aggiungere poi i missoltini, eliminati della pelle e delle resche. Aggiungere della mollica di pane e poco sale, essendo il missoltino già saporito. Aggiungere un filo di panna fresca, le castagne e frullare il tutto.

Nel frattempo pulire il calamaro, farcirlo con la spuma, senza riempirlo troppo.

Portare a cottura le patate viola e realizzare una purea mantecata con formaggio magro di latteria.

Cuocere in forno a 180° per 2 minuti e servire sulla purea di patate viola.





Il meglio del lago di Como in tempura di farina di castagne

Ingredienti (per 2 persone):

Per la pastella

50 gr di farina per tempura

30 gr di farina di castagne

35 ml di acqua gasata

2 gr di sale

1 tuorlo

Pesci

70 gr di filetto di lavarello

50 gr di filetto di pesce persico

70 gr di filetto di lucioperca

80 gr di filetto di trota salmonata

40 gr di filetto di agone

Per la salsa alla senape e castagne

1 tuorlo

20 ml di acqua

25 gr di senape rustica a l'ancienne

50 gr di burro

20 ml di aceto di Xeres

sale e pepe rosa a mulino

15 gr di purea di castagne

Procedimento

Per la pastella

In una ciotola mescolare con una frusta le farine, il tuorlo, l'acqua e un pizzico sale, fino a ottenere una massa liscia e omogenea. Farla riposare in frigorifero, coperta con della pellicola, per 20 minuti, aggiungendo qualche cubetto di ghiaccio.

Per la salsa alla senape e castagne

Intiepidire l'aceto e la senape in un pentolino con una spolverata di pepe rosa e una presa di sale. In una ciotola per il bagnomaria mescolare il tuorlo con l'acqua e la purea di castagne, poi aggiungere l'aceto e la senape, continuando a mescolare con una frusta. Poggiare la ciotola su un pentolino con acqua bollente e montare la salsa. All'ultimo incorporare il burro precedentemente fuso.

Per la cottura dei pesci

Porre sul fuoco una casseruola o una padella con abbondante olio e portarlo a 170° circa. Immergere i filetti dei vari pesci in pastella, farli scolare qualche istante per eliminare l'eccesso, poi trasferirli direttamente nell'olio bollente e lasciarli cuocere fino a farli diventare dorati e croccanti.





Ravioli alla mozzarella di bufala e castagne con salsa di pesto

Ingredienti (per 4 persone):
320 gr di pasta colorata

Per il ripieno e il condimento
50 ml di olio extra vergine di oliva
50 gr di basilico fresco
5 gr di pinoli
10 mozzarelle ciliegine
di bufala da 50 gr
150 gr di castagne cotte
5 gr di burro

Procedimento

Adagiare la pasta colorata su un piano di lavoro leggermente infarinato, quindi con un coltellino o una rotella ritagliare dei quadrati di circa 8 cm di lato. Porre nel centro di ogni quadrato una mozzarellina e un cucchiaino di pesto e delle castagne leggermente triturate, bagnare leggermente i bordi di pasta, ripiegare il quadrato in modo da ottenere un triangolo e premere bene per sigillarlo. Ottenuto il triangolo, unire i due angoli della base facendoli attaccare e lasciando un buco nel centro per favorire la cottura.

Per il pesto

Versare nel vaso di un frullatore le foglie di basilico lavate e mondiate, l'olio, i pinoli e una presa di sale. Frullare fino ad ottenere una salsa liscia e omogenea.

Cuocere i ravioli in abbondante acqua bollente salata per circa 5 minuti, facendo però attenzione che il bollore non sia troppo forte.

Ultimata la cottura, scolare i ravioli, condirli con burro fuso e servirli ben caldi.





Gnocchi di patate alla clorofilla di verdure e castagne

Ingredienti (per 5 persone):

250 gr di patate

1 tuorlo

75 gr di amido di mais

100 gr di farina 00

30 gr di farina di castagne

noce moscata

100 gr di spinaci

50 gr di barbabietole cotte a vapore

30 gr di burro

5 gr di salvia

Procedimento

Lavare le patate sotto acqua corrente e sistemarle tra due strati di sale grosso in una placca da forno. Infornare a 180° per circa un'ora. Nel frattempo lavare e pulire gli spinaci eliminando i gambi più duri, quindi sbollentarli in poca acqua leggermente salata per 5 minuti, scolarli, raffreddarli sotto acqua fredda, strizzarli molto bene e tritarli finemente con l'ausilio di un frullatore. Una volta ultimata la cottura delle patate, toglierle dal forno, pelarle e schiacciarle con uno schiacciapatate su un tagliere di legno o su un piano da lavoro non di marmo, in modo che non si freddino. Unire il tuorlo, l'amido di mais, un pizzico di sale e della noce moscata grattugiata al momento. Amalgamare con le mani fino a ottenere una massa piuttosto corposa. Dividere l'impasto ottenuto in tre porzioni uguali. Alla prima aggiungere gli spinaci tritati e metà della farina 00; alla seconda porzione le barbabietole frullate e la farina 00 rimasta; alla terza porzione aggiungere la farina di castagne. Impastare fino a ottenere una pasta compatta. Formare dei cilindri, infarinando il piano di lavoro in modo che non si attacchino, e con un coltellino tagliare gli gnocchi e modellarli con i palmi delle mani.

Mettere sul fuoco una pentola con abbondante acqua salata e portarla a bollire.

Nel frattempo in una padella antiaderente sciogliere il burro e la salvia. Quando l'acqua comincia a bollire, cuocere gli gnocchi tutti insieme. Quando vengono a galla scolarli con l'aiuto di un mestolo forato e trasferirli nella padella con il burro sciolto. Farli insaporire per un minuto e servirli ben caldi.





Tagliatelle di pasta fresca alla bolognese

Ingredienti (per 4 persone):

Per la pasta:

200 gr di farina di semola di grano
duro rimacinata
100 gr di farina di castagne
4 uova
sale

Per il sugo alla bolognese:

500 gr di carne di vitello (coscia)
150 gr di ritagli di salumi
(guanciale, prosciutto etc.)
50 gr di cipolla
50 gr di sedano
50 gr di carote
100 gr di fondo bruno
10 gr di funghi secchi
50 ml di vino rosso Cabernet
50 gr di concentrato di pomodoro doppio
50 ml di olio extra vergine di oliva
sale
pepe

Procedimento

Per le tagliatelle

In una ciotola rompere le uova, unire il sale, quindi mescolare tutto con una forchetta. Disporre le farine su una spianatoia a fontana e versarci lentamente il composto di uova. Mescolare con una forchetta e incorporare poco alla volta la semola. Quando non sarà più possibile mescolare con la forchetta, iniziare a lavorare a mano. Lavorare con i palmi per almeno 10 minuti, quindi formare una palla, avvolgerla nella pellicola trasparente e farla riposare per 30 minuti a temperatura ambiente. Togliere poi la pellicola, infarinare la spianatoia e un matterello con la semola e stendere l'impasto fino ad ottenere una sfoglia sottile. Verificare spesso che la pasta non si attacchi al piano. Munirsi di una rotella e tagliare delle strisce dello spessore di 1,2 cm. In alternativa usare la macchina per la pasta manuale.

Per la salsa alla bolognese

Pelare cipolla e la carota e mondare la costa di sedano, quindi tritare tutte le verdure finemente. Porre una casseruola sul fuoco con l'olio e il burro. Quando il burro sarà schiumoso, aggiungere il trito di verdure e farle appassire. Unire gli scarti dei salumi, precedentemente passati due volte al tritacarne (è

possibile utilizzare anche un frullatore), aggiungere il concentrato di pomodoro e spegnere il fuoco. Far riposare per 5 minuti.

Dividere la carne di vitello in cinque parti da 100 gr ciascuna. Porre una padella antiaderente sul fuoco con un filo di olio e far rosolare la carne una porzione alla volta a fiamma vivace per pochi minuti. Man mano che la carne sarà rosolata trasferirla nella casseruola con il soffritto. Ultimata la cottura della carne, riaccendere il fuoco sotto la casseruola, bagnare con il vino rosso e far evaporare la parte alcolica.

In un pentolino versare 300 ml di acqua, i funghi secchi e porre sul fuoco. Portare a bollore, poi scolare

i funghi conservando l'acqua di cottura, strizzarli, tritarli e aggiungerli al sugo insieme al fondo bruno.

Versare nella casseruola del sugo anche l'acqua di cottura dei funghi e lasciar cuocere il tutto per circa 45 minuti. Al termine regolare di sale e di pepe.

Cuocere le tagliatelle in abbondante acqua bollente salata per circa 3 minuti, poi scolarle, condirle con il sugo alla bolognese e servirle ben calde.





Ravioli di pasta di gnocco

Ingredienti (per 4 persone):

250 gr di patate

1 tuorlo

75 gr di amido di mais

100 gr di farina 00

30 gr di farina di castagne

noce moscata

10 gr di cacao in polvere

50 gr di ricotta di capra

30 gr di burro

25 gr di castagne cotte

5 gr di menta fresca

sale

pepe

Procedimento

Lavare le patate sotto acqua corrente e sistemarle tra due strati di sale grosso in una placca da forno. Infornare a 180° per circa un'ora. Una volta ultimata la cottura delle patate toglierle dal forno, pelarle e schiacciarle con uno schiacciapatate su un tagliere di legno o comunque su un piano da lavoro non di marmo, in modo che non si freddino. Unire il tuorlo, l'amido di mais, un pizzico di sale e della noce moscata grattugiata al momento. Amalgamare con le mani fino a ottenere una massa piuttosto corposa. Aggiungere infine le farine. Impastare fino ad ottenere una pasta compatta.

Formare dei dischi del diametro di 7 cm. ciascuno e riempirli con le castagne mantecate con ricotta, sale, pepe e menta. Richiudere i ravioli a mezzaluna.

Mettere sul fuoco una pentola con abbondante acqua salata e portarla a bollore.

Nel frattempo in una padella antiaderente sciogliere il burro e il cacao in polvere.

Quando l'acqua comincia a bollire, cuocere i ravioli tutti insieme. Quando vengono a galla scolarli con l'aiuto di un mestolo forato e trasferirli nella padella con il burro sciolto. Farli insaporire per un minuto e servirli ben caldi.





Risotto di castagne con la sua birra

Ingredienti (per 1 persona):

70 gr di riso Carnaroli

50 ml di birra di castagne

50 gr di purea di castagne

50 gr di castagne ammollate

1 scalogno

250 ml di acqua

30 gr di parmigiano grattugiato

10 gr di farina di castagne

5 gr di finocchio selvatico

30 gr di burro

20 ml di olio extra vergine di oliva

sale

pepe

Procedimento

In una casseruola bassa a risotto soffriggere lo scalogno tritato finemente in olio extra vergine di oliva e una noce di burro.

Aggiungere le castagne precedentemente ammollate e bollite (vedi ricette di base).

Rosolare e aggiungere il riso, tostare. Bagnare con la birra e con dell'ottimo brodo realizzato con l'acqua e la farina di castagne ben setacciata in precedenza. Cuocere per 10 minuti, poi aggiungere la purea di castagne. Cuocere per altri 5 minuti. Mantecare con parmigiano e burro e finocchio tagliato finemente.

Nota dello chef:

il risotto si presenta con lo stesso colore del risotto con i funghi.





Lucioperca su crema morbida di castagne

Ingredienti (per 4 persone):

1 lucioperca di 1.8 kg pescato
timo fresco
500 gr di purea di castagne
500 gr di patate a pasta gialla
80 gr di burro
50 gr di panna fresca
brodo vegetale
80 gr di olio extra vergine d'oliva
sale e pepe al mulino
30 gr di castagne secche ammollate

Procedimento

Per il purè di castagne

Cuocere le patate intere nel forno caldo per circa 2 ore a 150° gradi. Toglierele poi dal forno e sbucciarle. Unire la purea di castagne (vedi ricetta base). Mettere in una casseruola con la panna, sale e pepe; rendere il tutto un purè molto omogeneo.

Sfilettare il lucioperca e dividerlo in 6 porzioni più o meno dello stesso peso. Far marinare il pesce con olio, un pizzico di sale, pepe e alcuni rametti di timo fresco per 15 minuti a temperatura ambiente. Trascorso il tempo di marinatura, aggiungere le castagne tagliate a lamelle sopra al pesce dalla parte della polpa.

Far rosolare il pesce in una padella antiaderente con olio e poco burro per circa 2 minuti girandolo con molta cura in modo che non si disfi. Successivamente trasferire il tutto in forno caldo a 180° per circa 10 minuti.

Impiattamento

Stendere il purè di castagne, adagiarvi sopra il pesce, cospargere con del timo fresco.





Petto di faraona in crosta di speck ripieno di mozzarella e castagne

Ingredienti (per 1 persona):

*1 petto di faraona con aletta
del peso di 180-200 gr*

*5 fette di speck dell'Alto Adige IGT
sale e pepe al mulino*

Per la farcitura

*100 gr di mozzarella fior di latte
50 gr di castagne cotte*

Per la salsa

50 ml di fondo bruno

50 gr di burro

5 gr di aceto balsamico

Per il contorno

40 gr di patate a pasta gialla

½ tuorlo d'uovo

10 gr di amido di mais

1 albume

10 gr di granella di nocciole

1 foglia di alloro

olio extra vergine d'oliva

50 gr di fagiolini

1 fetta di pancetta affumicata

Per il tortino di riso

15 gr di riso rosso Thai Red

15 gr di riso venere

15 gr di riso integrale

Procedimento

Pulire il petto di faraona, eliminare la pelle e condire la carne con un filo di olio, un pizzico di sale e una spolverata di pepe. Avvolgere il petto nella pellicola trasparente e batterlo delicatamente.

Per la farcitura

Frullare la mozzarella con le castagne fino ad ottenere un composto liscio e omogeneo, poi trasferirlo in una sac a poche e stenderne una striscia sul petto di faraona. Arrotondare la carne formando un involtino e le fette di speck per chiuderlo.

Avvolgere il tutto con della pellicola e farlo rotolare sul tavolo per compattarlo. Eliminare la pellicola e soffriggere il rotolo in una padella antiaderente con poco olio fino a far prendere colore alla carne. Trasferirlo poi su una placca da forno e farlo cuocere nel forno caldo a 175° per 15 minuti.

Per la salsa

Utilizzare la padella in cui si ha soffritto la carne, eliminandola dall'olio rimasto, versare il fondo bruno e unire l'aceto balsamico, una noce di burro ed emulsionare con una frusta. Lasciar cuocere per circa 5 minuti, fino a quando la salsa sarà leggermente addensata.

Per il contorno

Lessare le patate in acqua bollente salata per il tempo necessario a farle diventare morbide. Controllare la cottura con uno stecchino di legno: quando entrerà senza difficoltà, la patata sarà lessata. Scolarle, pelarle e schiacciarle con lo schiacciapatate.

Unire il tuorlo, l'amido di mais e amalgamare gli ingredienti fino a ottenere un composto liscio e omogeneo. Con le mani formare prima una palla poi una piccola pera.

In una bacinella versare l'albume e montarlo con una forchetta. Immergerci la pera di patata, poi passarla nella granella di nocciole.

Posizionare la foglia di alloro sulla sommità della pera, affinché sembri la foglia, e friggere il tutto in abbondante olio per friggere per 2-3 minuti fino a farla dorare uniformemente.

A parte far sbollentare i fagiolini precedentemente mondati in acqua bollente salata per 5 minuti, poi scolarli, raffreddarli sotto acqua corrente e avvolgerli nella fetta di pancetta affumicata. Infornarli a 100° per 2 minuti prima di servirli.

Per il tortino di riso

Cuocere separatamente i 3 diversi tipi di riso per 1 ora e 30 minuti in abbondante acqua bollente salata, quindi scolarli e mescolarli in una padella con burro, olio e un cucchiaino di acqua di cottura. Condire con sale e pepe e trasferire il tutto in uno stampino di alluminio da creme caramel compattando con un cucchiaino.

Impiattamento

Servire la faraona ben calda, insieme alla salsa, alla pera di patata, al tortino di riso sfornato sul piatto e ai fagiolini.





Savarin alla farina di castagne con banana flambè

Ingredienti (per 5 persone):

125 gr di burro

100 gr di zucchero a velo

3 uova

100 gr di farina 00

100 gr farina di castagne

1/2 bustina di lievito vanigliato

100 gr di amido di mais

Per la banana flambè

2 banane

150 gr di zucchero di canna

50 gr di liquore all'arancia

Per la decorazione

lamelle di cocco alchechengi
menta fresca

frutti di bosco

frutto della passione

Procedimento

Per il savarin

Versa il burro a pezzetti in una planetaria e montalo con lo zucchero a velo e il lievito. Quando l'impasto diventa bianco e spumoso aggiungi le uova poi le farine e l'amido di mais, setacciandoli.

Imburra gli stampini da savarin e infarinali con la farina di nocciole. Trasferisci il composto montato in una sac a poche e riempi tutti gli stampini fino a metà. Riempi completamente gli stampini con l'impasto. Inforna a 165°C per circa 20 minuti.

Per la banana flambè

Taglia la banana a rondelle di circa 1 cm di spessore e ponile in una padella a freddo con lo zucchero di canna. Fai cuocere a fuoco medio e, quando lo zucchero comincerà a caramellare e a sciogliersi, aggiungi il liquore all'arancia e dagli fuoco. Attendi qualche istante che la fiamma si estingua quindi togliti dal fuoco.

Impiattamento

Con un coppapasta crea un letto di banane caramellate, appoggiaci sopra il savarin tiepido e decora con lamelle di cocco alchechengi.





Crema gratinata alle castagne

Ingredienti (per 4 persone):

Per la crema alle castagne

3 uova

6 tuorli

150 gr di zucchero semolato

1,5 l di panna doppia 35%

150 gr di purea di castagne

150 gr di zucchero di canna
per gratinare

Per l'infusione

acqua calda

zucchero semolato

1 bustina di infuso al mango
e frutti rossi

Per la decorazione

50 gr di mirtilli

3 frutti della passione

menta in foglie

cocco a lamelle

6 rametti di ribes

Procedimento

Per la crema

Versare la panna in un pentolino, unire la purea di castagne e porre sul fuoco. Far scaldare a 65° poi spegnere la fiamma e far riposare per 5 minuti prima di frullare il tutto con un frullatore ad immersione. Filtrare il composto frullato con un colino cinese e versarlo in 6 stampini da creme bruleè. Far cuocere la crema a bagnomaria in forno caldo a 120° per circa 20 minuti.

Ultimata al cottura, lasciar freddare completamente la crema prima di cospargere lo zucchero di canna sulla superficie e dargli fuoco con il fiammeggiatore, ottenere la caratteristica crosticina. Se non si possiede il fiammeggiatore, porre nuovamente gli stampini in forno caldo sotto il grill a 180° per 5 minuti.

Per l'infusione

Riscaldare l'acqua senza però farle raggiungere il bollore, quindi toglierla dal fuoco, immergerci le bustine e lasciarle in infusione per 15 minuti.

Impiattamento

Servire la crema gratinata alle castagne direttamente nello stampino dove è stata cotta, insieme a una tazzina di infuso esotico.

Decorare il piatto con i frutti rossi lavati, i frutti della passione, qualche foglia di menta e le lamelle di cocco.





Tartelletta alle mele Golden al profumo di nocciole con gelato alla noce di cocco

Ingredienti (per 2 persone):

Per la tartelletta

125 gr di burro

100 gr di zucchero a velo

3 uova

100 gr di farina 00

80 gr di farina di castagne

½ bustina di lievito vanigliato

100 gr di amido di mais

250 gr di mele Golden

50 gr di farina di nocciole

50 gr di zucchero di canna

cannella in polvere

Per la salsa di frutti

200 gr di misto fragole, ribes e lamponi

100 gr di zucchero semolato

Per il gelato

250 ml di latte intero

100 gr di polpa di cocco grattugiato

125 gr di zucchero semolato

250 ml di panna

Procedimento

Per il gelato

Versare il latte in una casseruola, unire la polpa di cocco grattugiata e lo zucchero semolato e porli sul fuoco. Raggiunto il bollore, togliere la casseruola dal fuoco e far raffreddare, unire la panna pastorizzata e versare il composto nella gelatiera. Preparare il gelato seguendo le istruzioni della macchina.

Per la tartelletta

In una planetaria montare il burro, lo zucchero a velo e il lievito vanigliato fino a quando si otterrà un composto bianco e spumoso. Unire allora le uova poi, poco alla volta, incorporare le farine e l'amido di mais setacciandoli. Continuare a mescolare fino a far amalgamare gli ingredienti. Imburrare degli stampini da tartelletta. In una ciotolina mescolare la farina di nocciole, lo zucchero a velo e un pizzico di cannella. Usare il composto ottenuto per "infarinare" gli stampini imburrati.

Trasferire l'impasto di burro e uova in una sac a poche sulla quale sarà stata montata una bocchetta a testa piatta e distribuirlo sul fondo e sui bordi degli stampini.

Sbucciare le mele e privare del torsolo, tagliarle a fettine molto sottili. Distribuire le fettine di mela sugli stampini compattandole bene. Spolverare la superficie con il misto di fa-

rina di nocciole, zucchero e cannella e infornare a 180° per 25-30 minuti.

Per la salsa ai frutti rossi

Lavare i frutti rossi eliminando eventuali piccioli e rametti, quindi versarli in un pentolino insieme allo zucchero e mettere sul fuoco. Portare a bollire e, quando lo zucchero sarà completa-

mente sciolto, frullare il tutto con un frullatore ad immersione fino ad ottenere una salsa liscia e omogenea.

Impiattamento

Servire la tartelletta accompagnandola con una pallina di gelato e guarnire il piatto con qualche goccia di salsa ai frutti rossi.





Tiramisu alla farina di castagne

Ingredienti (per 10 persone):

600 gr di zucchero semolato

400 gr di farina di castagne

200 gr di amido di mais

14 uova intere

5 tuorli

350 ml di caffè espresso

450 gr di mascarpone

140 ml di Marsala secco

cacao in polvere q.b.

granella di zucchero q.b.

Procedimento

Per i biscotti savoardi

Romperle le 14 uova e separare i tuorli dagli albumi. Montare i tuorli con 300 gr di zucchero fino ad ottenere un composto chiaro e spumoso. Montare gli albumi con 200 gr di zucchero. Prendere una ciotola e versarci i tuorli montati, metà dell'amido di masi e metà degli albumi montati. Unire la farina di castagne setacciata continuando a mescolare, quindi aggiungere il resto dell'amido di mais e degli albumi. Ottenuta una massa omogenea, trasferirla in una sac a poche e formare dei biscotti larghi 1 centimetro e lunghi 7 centimetri su una placca da forno foderata con della carta da forno. Cospargere i biscotti così ottenuti con la granella di zucchero e infornare a 170° per 5 minuti.

Ultimata la cottura, tirarli fuori dal forno, coprirli e lasciarli raffreddare.

Per la crema allo zabaione

In una planetaria montare i 5 tuorli rimasti con 50 gr di zucchero fino ad ottenere un composto chiaro e spumoso. Versare lo zucchero rimasto in una padella insieme al Marsala e porlo sul fuoco fino a fargli raggiungere il bollore, quindi, inclinando un poco la padella, fargli prendere fuoco in modo che la parte alcolica si estingua completamente. Versare

lo sciroppo così ottenuto sui tuorli mentre ancora si stanno montando, in modo da pastorizzare la massa. Completare aggiungendo il mascarpone e amalgamandolo con gli altri ingredienti.

Impiattamento

Foderare il fondo di uno stampo con i biscotti savoiardi imbevuti nel caffè espresso, coprirli con uno strato di crema e creare un altro strato di bi-

scotti e un ultimo strato di crema. Spolverare con il cacao amaro in polvere e porre in frigorifero per 30 minuti. A piacere decorare il tiramisù con qualche foglia di menta fresca appena prima di servirlo.

Il consiglio dello chef

Noi del Salice Blu facciamo il nostro mascarpone, montando la panna oltre misura e facendo attenzione a non farlo diventare burro.





Crediti

Promotore:

Comunità Montana Triangolo Lariano
Via Vittorio Veneto 16 - 22035 Canzo (CO)
www.cmtl.it

Testi:

Luigi Gandola

Foto:

Archivio fotografico
Ristorante Salice Blu di Bellagio (CO)
Giulio Fezzi

Coordinamento editoriale:

Amedeo Gelpi
(Comunità Montana Triangolo Lariano)
Giulio Fezzi

Progetto grafico:

Layout • Panzeri Renato

Stampa:

Grafiche Valsecchi snc, Erba (CO)

© Copyright 2014

Testi e foto dei rispettivi autori

© Copyright 2014

Comunità Montana Triangolo Lariano

Giugno 2014



Progetto "I Castagneti dell'Insubria"

Progetto cofinanziato tramite il FERS
Fondo Europeo di Sviluppo Regionale
Nell'ambito del Programma Interreg IIIA
Italia-Svizzera 2007-2013
www.castagnetidellinsubria.eu

Questo opuscolo non è un libro di cucina ma intende offrire alcuni spunti pratici per riscoprire sulla nostra tavola il sapore della castagna, frutto che caratterizza da sempre il Triangolo Lariano.

Sono infatti descritte alcune ricette di base, che possono essere utilizzate per la preparazione di pietanze secondo i propri gusti e la propria fantasia, oltre che alcune ricette più elaborate per valorizzare i prodotti locali ed affinare le proprie doti culinarie.

