

SIMONE E  
WALTER BELLISI

*piatti  
tradizionali  
a base  
di castagne.  
Tanti modi  
per gustare  
la farina  
della  
montagna*



# SAPORI DI MONTAGNA

**A**utunno, tempo di castagne. In questo periodo sull'Appennino, con il frutto del bosco, fino a qualche decennio fa risorsa primaria per il sostentamento degli abitanti della montagna, oltre ai colori della natura, si rinnova anche parte della cucina. Ai tradizionali piatti tipici che si possono consumare tutto l'anno, si affiancano profumi di specialità dal sapore antico, il cui ingrediente principale è appunto la castagna. Lo scrigno delle ricette tramandate dalla tradizione orale è assai ricco. A nomi che non fanno parte del vocabolario della lingua italiana, se ne aggiungono altri dal portamento sontuoso e molto diffusi, come il "montebianco" o i "marrons glacés".

Nella vallata del Panaro, ma anche in gran parte del Frignano, con lievi differenze di denominazione da zona a zona, troviamo piatti in

grado di "reggere" un intero pranzo, dall'antipasto al liquore. E così, fra le varie portate spiccano i ciacci, i castagnacci, i menfet, i sarbolà, i tortellini della vigilia di Natale, le mondine, le mistocche, il migliaccio, i sughi, gli zuccherini, la torta di farina dolce. Qualche cuoco ha provato anche a fare il risotto con le castagne, le crescentine di farina dolce, la marmellata, lo sciroppo di marroni e le frittelle dolci ai pinoli. Ebbene, l'esperimento è stato premiato: queste leccornie hanno incontrato il gusto di molta gente.

I **ciacci** o ciaccetti, sono i più diffusi e conosciuti. La ricetta per prepararli e cucinarli è molto semplice: basta impastare farina dolce con acqua ed un pizzico di sale fino a creare un impasto omogeneo; per la cottura, in mezzo ai ferri o alle tigelle si pone un piccolo mestolo di pasta, e dopo qualche minuto il prodotto è pronto per essere gustato scon-



dito, o con panna, ricotta, formaggio.

Anche i **menfet** risalgono alla tradizione antica e sono molto apprezzati. Si tratta di una specie di polenta un poco più liquida di quella che siamo abituati a consumare normalmente. Per cucinarli, è necessario cuocere la farina dolce, ben setacciata, in acqua leggermente salata, rimstando in continuazione per evitare la formazione di grumi. Quando l'impasto è cotto (circa 20 minuti), ma ancora abbastanza liquido, va versato nei piatti; si consiglia di stendervi sopra ricotta o panna; i menfet sono ottimi consumati caldi.

Con la farina di castagne si fanno anche numerosi dolci. Il più conosciuto è la torta di castagne, ma una prelibatezza rustica sono anche il **migliaccio** e le **mistocche**. Pure queste ricette rispecchiano la semplicità e genuinità del mondo agreste. Per fare il **migliaccio** è necessario impastare farina dolce con latte e zucchero, aggiungervi un poco di olio e gherigli di noce o di uvetta; il tutto va messo in una tortiera unta, e cotto in forno. Per preparare le **mistocche**, invece, si deve impastare farina dolce con acqua; fino a quando l'impasto non ha raggiunto un buon grado di consistenza; si devono poi modellare dei piccoli panini di forma simile a una banana che saranno cotti nel forno non troppo caldo.

C'è poi la curiosità dei tortellini di Natale: sono castagne essiccate, cotte in una pentola ripiena di acqua; i nostri agricoltori, un tempo, li consumavano nel pran-



zo di mezzogiorno della vigilia di Natale.

Con la castagna è stato "scoperto" anche lo **sciropo di marroni**. Anche questa ricetta è semplice: far bollire per mezz'ora: 750 grammi di acqua, 700 di zucchero, una stecca di cannella, 4 chiodi di garofano, 2 bustine di vanillina, una buccia di limone tagliata fine; filtrare e raffreddare, unire 200 grammi di alcool, arrostiti i marroni, porli tutti in un vaso di vetro, coprirli col succo ottenuto e tappare il vaso. Queste specialità, fino a mezzo secolo fa erano comuni in tutte le case degli abitanti dell'Appennino. Ora sono state in parte riscoperte, e anche qualche ristorante se ne è appropriato. Alcune si trovano negli stands gastronomici delle numerose sagre che, in questo periodo, tengono banco nei paesi della nostra montagna e fungono da veicolo di promozione, allo stesso tempo, della castagna e del turismo. La castagna, quindi, sta tornando sul trono di regina, per occupare un ruolo di primo piano, di importante risorsa della montagna.

A sinistra frittelle di castagne e sotto castagnaccio



## LE FESTE DELLA CASTAGNA

**10 OTTOBRE  
FRASSINORO**

Festa della castagna

**10-17-24 OTTOBRE  
ZOCCA**

22ª Sagra della castagna.  
Il 24 gara di spadellatori

**17 OTTOBRE  
PRIGNANO**

Festa della castagna. Assaggi di caldarroste, castagne cotte, torte di castagna e vin brulé

**24 OTTOBRE  
POLINAGO**

Castagneda d'na volta, festa tradizionale al Castello di Brandola. Ore 10 ritrovo con passeggiata nei boschi a raccogliere le castagne, ore 12 degustazione di ciacci, polenta, frittelle di castagne e caldarroste

**24-31 OTTOBRE  
MONTESE**

Sagra della castagna a Maserno

**24-31 OTTOBRE  
SERRAMAZZONI**

Festa della castagna a Riccò

**30-31 OTTOBRE  
MONTECRETO**

14ª Festa della Castagna

**1 NOVEMBRE  
PIEVEPELACO**

Festa della castagna. Dal pomeriggio in piazza Vittorio Veneto si potranno gustare le castagne cotte in vari modi, si insegnerà a maneggiare le caratteristiche padelle bucate, inoltre stand con assaggi di menni, castagnaccio, frittelle e ballotte

**7 NOVEMBRE  
FANANO**

Festa della castagna

