



CSR Marche 2023-2027 intervento SRH04 prog. Id. 76702 che prevede il contributo comunitario

I PRODOTTI DI STAGIONE DEL NOSTRO TERRITORIO



OTTOBRE = CASTAGNE

La castagna è la vera regina dell'autunno e offre il pretesto ideale per gite, scampagnate, vacanze in montagna alla ricerca di sapori caratteristici, come avviene nelle nostre regioni appenniniche dove vanno in scena le tradizionali sagre a lei intitolate.



Curiosità sulle CASTAGNE

'Pane d'albero': era questo il nobile appellativo con il quale un tempo veniva chiamata la castagna, dalla storia antichissima, facilmente conservabile e tanto versatile in cucina per ricette sia dolci che salate al punto da rappresentare per secoli la principale fonte di sostentamento invernale per le popolazioni montane della lunga dorsale appenninica.

Oggi è uno dei più pregiati *street food*, noto per essere venduto, nella stagione fredda, non solo nei mercatini e nelle feste di paese, ma anche negli angoli più frequentati delle grandi città. A proporlo sono ambulanti muniti di pentoloni bucati sul fondo che girano lentamente su stufe a gas per "arrostire" a puntino ciò che poi, in appositi cartocci, dovrà essere venduto ancora "caldo". Da qui deriva il celebre appellativo "**caldarroste**"



Pillole di botanica e agronomia

La castagna è il frutto di un albero di vigore molto forte: il Castagno europeo (*Castanea sativa*) che raggiunge dimensioni notevoli e può produrre per centinaia di anni.

La castagna è contenuta in una struttura spinosa, detta '**riccio**', inizialmente di colore verde, per poi diventare giallo con propaggini lunghe e spinose in prossimità della raccolta. Quando matura, il riccio si apre in quattro parti e libera le castagne che stanno al suo interno. Normalmente si trova una castagna di grandi dimensioni e altre due piccole, ma questa non è una costante.



Proprietà nutrizionali e virtù benefiche

La castagna è un frutto estremamente nutriente, con una quantità d'acqua nel prodotto fresco che si aggira intorno al 50%.

Molto simile al riso, abbonda in carboidrati ma è priva di glutine, quindi la sua farina può essere un ingrediente essenziale per la panificazione e/o per la preparazione di ricette dolci da destinare ai celiaci.

LE RICETTE DEL PRODUTTORE

Vellutata di castagne con porcini e guanciale croccante



INGREDIENTI PER LA VELLUTATA

Castagne 1 kg

Brodo vegetale 1 l

Scalognò 100 g

Rosmarino 3 rametti

Olio extravergine d'oliva 40 g

Sale fino q.b.

Pepe nero q.b.

PER IL CONDIMENTO

Funghi porcini 250 g

Guanciaie 150 g

Sale fino 1 pizzico

Pepe nero q.b.

Olio extravergine d'oliva 20 g

Aglione 1 spicchio

PREPARAZIONE

Incominciate col porre sul fuoco una pentola con l'acqua per preparare il brodo vegetale. Procedete quindi alla pulizia delle castagne: intaccate le castagne con un coltellino 1 e poi fatele lessare in una pentola a pressione con abbondante acqua per 12 minuti.

Tritate finemente il rosmarino e tenete da parte.

Ponete sul fuoco le castagne precedentemente pulite, aggiungendo scalogno, sale e pepe a vostro piacimento insieme al rosmarino.

Fate rosolare per 2 minuti e poi versate il brodo vegetale che avete preparato coprendo bene le castagne. Fate cuocere a fuoco vivo per 15-20 minuti e nel frattempo occupatevi della pulizia dei funghi porcini.

Fate soffriggere uno spicchio d'aglio in camicia in una padella antaderente con l'olio dopodiché fate rosolare i funghi per 10 minuti, regolando di sale e pepe.

Tagliate il guanciaie a fette e poi a listarelle quindi fatelo cuocere per pochi minuti sul fuoco per eliminare il grasso e per renderlo croccante.

Una volta che il guanciaie sarà ben dorato adagiatelo su una teglia foderata con carta da forno in modo che rilasci il grasso creatosi in cottura.

Trascorso il tempo necessario, le castagne si saranno ben ammorbidite: frullatele con un frullatore ad immersione finché non otterrete una crema densa. A questo punto passate la vellutata in un colino a maglie strette fino ad ottenere una crema liscia ed omogenea; trasferitela in un piatto di portata, guarnendola con i funghi e il guanciaie croccante che avete preparato!

Gustatela calda.



OTTOBRE CON CAMPAGNA AMICA

Le iniziative al Mercato Dorico:

- **Giovedì 31 Ottobre:**

**La zucca dal salato al gelato:
dimostrazione pratica sui suoi
utilizzi**

**Relatori: Maila Camilletti, Massimo
Marinelli**

**Dalle ore 17.00 presso il Mercato
Dorico via Martiri della Resistenza
17, Ancona**

**Per info e prenotazioni chiamare il
nr: 3317478408**

Lo sapevi che...?

Ottobre è il mese delle "castagnate" un modo per assaggiare un ottimo prodotto della nostra terra oltre che una scusa per visitare i bellissimi paesini che le ospitano. La tradizione vuole che verso la fine di settembre e gli inizi di ottobre i mercati ed i paesi si organizzavano per le feste della castagna o per delle semplici vendite. Essendo un prodotto molto importante anch'esso inficciò sull'organizzazione della collettività dando vita a feste e riti pagani che poi verranno ad oggi conservati con l'avvento del Cristianesimo.

- **Sagra Mercato della Castagna 2024 a Montemonaco (AP), 26 e 27 ottobre**
- **Festa d'Autunno dei prodotti tipici della Montagna, 19 e 20 ottobre 2024, Acquasanta Terme (AP)**

Lo sapevi che in etichetta, la lista di ingredienti svolge un ruolo importante per i consumatori?

La normativa attuale degli alimenti pre-imballati prevede requisiti molto stringenti, i produttori infatti devono sottostare a leggi europee ed italiane specifiche per ogni prodotto.

Le etichette devono contenere:

- la provenienza del prodotto, se questo è mono – prodotto, sia per gli ingredienti principali;
- la denominazione commerciale
- la sua definizione legale o descrittiva (denominazione legale come prodotto da forno, o dolciario, o frollini al cioccolato);
- la data di scadenza o la data di conservazione;

- lo smaltimento e le informazioni commerciali;
- l'indirizzo di chi distribuisce il prodotto (OSA abbreviativo di Operatore del Settore Alimentare o legale rappresentante dell'azienda o denominazione legale dell'azienda);
- l'indirizzo di chi lo produce e/o di chi lo confeziona;
- i valori nutrizionali.

La lista ingredienti è la sezione più importante di un'etichetta per definire e comunicare al consumatore cosa è totalmente e legalmente contenuto nella confezione.

La lista degli ingredienti di ogni prodotto pre-imballato multi-ingredientente è obbligatoria e deve rispettare, per tutti gli stessi obblighi normativi del regolamento base, il Regolamento UE n. 1169/2011.

Il Regolamento si fonda sul "**Principio di trasparenza**" con il consumatore finale, ovvero le etichette non devono suggerire che il prodotto possiede qualità o caratteristiche inesistenti, né devono contenere indicazioni false o fuorvianti. Una "carta di identità" vera e propria del prodotto stesso, utile e necessario per il consumatore finale.

Non tutti sanno che nella lista ingredienti questi vengono posizionati in ordine decrescente di peso e che essi riportano obbligatoriamente la percentuale contenuta nel prodotto finito, sia se l'ingrediente viene citato nella sua denominazione (ad esempio biscotti alle gocce di cioccolato), sia se l'ingrediente sia singolo (cacao), sia dell'ingrediente complesso. Ad esempio nel caso di una crema aggiunta, che a sua volta è composta da più ingredienti, avremo: crema all'UOVO (LATTE, FARINA, uova, fecola, zucchero..)

Come si nota, alcuni ingredienti sono scritti in maiuscolo, indicazione fondamentale ai soggetti allergici cui provocano reazioni allergiche. La legge ha identificato 14 allergeni da comunicare obbligatoriamente nella lista ingredienti o a termine, se anche essi vengono introdotti nel prodotto finiti come contaminati. Tutti gli allergeni devono essere indicati con un carattere diverso e differente, facilmente distinguibile dagli altri presenti. Il metodo più veloce per comunicarlo è l'uso del MAIUSCOLO o l'uso del **grassetto**. **Gli allergeni ad oggi identificati quindi, non sono tutte le gli ingredienti o sostanze allergeniche in toto, ma solo quelle identificate dal regolamento.**

Elenco degli allergeni: **1. Cereali** contenenti glutine, vale a dire: grano (tra cui farro e grano khorasan), segale, orzo, [...] **2. Crostacei** e prodotti a base di crostacei. **3. Uova** e prodotti a base di uova. **4. Pesce** e prodotti della pesca [...] **5. Arachidi** e prodotti a base di arachidi. **6. Soia** e prodotti a base di soia, [...] **7. Latte** e prodotti a base di latte (incluso lattosio), [...] **8. Frutta a guscio**, [...] **9. Sedano** e prodotti a base di sedano [...] **10. Senape** e prodotti a base

di senape. **11. Semi di sesamo** e prodotti a base di semi di sesamo. **12. Anidride solforosa e solfiti [...]** **13. Lupini** e prodotti a base di lupini. **14. Molluschi** e prodotti a base di molluschi.

CSR Marche 2023-2027 intervento SRH04 prog. Id. 76702 che prevede il contributo comunitario

