



LA NEWSLETTER DELLE RICETTE TIPICHE FEBBRAIO = CASTAGNOLE



Le castagnole, dolce tipico di Carnevale diffuso in tutte le Marche e in particolare nella provincia di Pesaro-Urbino, hanno origini antiche legate alla tradizione contadina e ai festeggiamenti prima della Quaresima.

La storia

Nelle Marche rappresentano una tradizione secolare: le prime testimonianze scritte risalgono addirittura a ricettari di corte del XVII secolo (1615), ma il dolce si è consolidato nel tempo come prodotto tipico del Carnevale, fritto nello strutto o nell'olio. Nel pesarese, una variante molto amata è la castagnola al forno (o frita), talvolta arricchita con alchermes e farcita con crema pasticcera o altre creme, unendo la croccantezza esterna alla morbidezza interna. Il nome deriva dalla loro forma caratteristica, simile a una piccola castagna. Questi dolci semplici ma gustosi sono il simbolo della convivialità carnevalesca e un classico della pasticceria popolare marchigiana.



LA RICETTA E GLI INGREDIENTI CHIAVE

150g di Acqua

80g Burro

1 pizzico di Sale

10g Zucchero

120g Farina 00

3 Uova

q.b. Alchermes

q.b. Zucchero

PROCEDIMENTO

Scaldare in una pentolina l'acqua con un pizzico di sale, lo zucchero ed il burro. Quando prende bollore aggiungere tutto in un colpo la farina, mescolando velocemente e facendo attenzione che non si formino grumi. Continuare a mescolare un paio di minuti e poi togliere dal fuoco e lasciare

raffreddare, fino a circa 50 gradi (ci vorranno circa 10 minuti). Ora aggiungere le uova una alla volta continuando a mescolare energicamente finché non si assorbono. Trasferire l'impasto in un sac a poche con il beccuccio tondo largo. Su di una leccarda ricoperta da carta forno realizzare delle castagnole lunghe circa 10 cm e larghe 5-6 cm. fare tre bastoncini di impasto ben attaccati tra loro sotto e due sopra, a cavallo degli altri. Intanto accendere il forno a 200°. tagliare le castagnole a metà nel senso della lunghezza, riempirle con abbondante crema (pasticcera, chantilly o al cioccolato). Richiuderle e spennellare la parte superiore con abbondante alchermes. Spolverare subito con abbondante zucchero semolato.

IL CARNEVALE DI FANO - da non perdere!

Dal 1347 è uno dei carnevali italiani più famosi nel mondo! Dal mese di gennaio fino alla conclusione il 17 febbraio, in occasione del MARTEDÌ GRASSO, per tutta la città di Fano si possono assistere ad eventi, laboratori, concerti e ovviamente alle famose sfilate

dei carri allegorici, fissate per
1/8/15 febbraio!

Nei weekend di febbraio tutta
la città è in festa e nei
ristoranti e locali
convenzionati ci sono eventi a
tema carnevale.

PILLOLE DI SICUREZZA ALIMENTARE

Acrilammide nei prodotti fritti: formazione, correlazione con il colore e strategie di riduzione per il consumatore

L'**acrilammide** è un **contaminante di processo** che si forma naturalmente negli alimenti ricchi di **amido** quando vengono sottoposti a **cotture ad alte temperature**, in particolare oltre i 120°C e in condizioni di **bassa umidità**. La sua formazione è strettamente collegata alla **reazione di Maillard**, responsabile della colorazione bruna e degli aromi tipici dei prodotti fritti e da forno. In presenza dell'amminoacido **asparagina** e di **zuccheri riducenti**, come glucosio e fruttosio, si sviluppa questo composto indesiderato.

I prodotti maggiormente interessati sono **patatine fritte**, **chips**, snack e prodotti da forno a base di cereali o patate. Nel **prodotto finito** la concentrazione dipende da numerosi fattori: varietà della **materia prima**, contenuto di zuccheri, spessore del taglio, **temperatura**, **tempo di esposizione al calore** e modalità di processo. Patate conservate a basse temperature, ad esempio in frigorifero, possono accumulare zuccheri riducenti e aumentare significativamente il rischio di formazione durante la frittura.

Un indicatore visivo particolarmente importante per il consumatore è il **colore**. La progressione cromatica dal giallo chiaro al dorato fino al bruno intenso riflette l'intensità della **reazione di Maillard**. Più il prodotto assume tonalità scure, maggiore è la probabilità che si siano formate quantità elevate di acrilammide. Il principio "**dorato e non bruno**" rappresenta una regola empirica efficace: una colorazione eccessivamente scura è indice di **temperature troppo elevate** o **tempi di cottura prolungati**.

La correlazione tra **colore** e contenuto di **acrilammide** non è puramente estetica ma chimica. L'**imbrunimento superficiale** segnala un avanzato stadio di reazione tra zuccheri e amminoacidi, fase in cui aumenta la probabilità di formazione del contaminante. Pertanto, il **controllo visivo** durante la cottura costituisce uno strumento semplice ma tecnicamente fondato per limitarne la presenza.

Dal punto di vista operativo, diverse **procedure di mitigazione** possono contribuire alla riduzione della formazione. È fondamentale mantenere **temperature controllate**, generalmente comprese tra 160°C e 175°C per la frittura, evitando di superare soglie che accelerano le reazioni di degradazione. Anche il **tempo di permanenza** deve essere calibrato per ottenere croccantezza senza eccessivo imbrunimento.

Un aspetto spesso trascurato riguarda il ruolo dell'**olio di frittura**. L'acrilammide si forma prevalentemente nella superficie dell'alimento e non nell'olio stesso, poiché è una molecola **idrosolubile**. Tuttavia, l'impiego di una **quantità abbondante di olio** è tecnicamente rilevante. Un volume adeguato garantisce **stabilità termica**, limita le fluttuazioni di temperatura quando si introduce l'alimento e favorisce una **cottura uniforme** e rapida.

Se la quantità di olio è insufficiente, la temperatura può abbassarsi bruscamente e richiedere tempi di recupero più lunghi. Questo prolunga l'**esposizione al calore** e aumenta la **disidratazione superficiale**, condizioni che favoriscono l'intensificazione della **reazione di Maillard** e quindi la formazione di acrilammide. Un corretto **rapporto alimento/olio** rappresenta quindi una misura preventiva indiretta ma efficace.

Ulteriori strategie includono il **taglio uniforme**, l'**ammollo in acqua** per ridurre parte degli zuccheri superficiali e l'**asciugatura accurata** prima della frittura (es patate, tuberi..). Anche la **sostituzione regolare dell'olio**, evitando l'uso prolungato di grassi degradati, contribuisce a mantenere un processo controllato.

In ambito domestico, la prevenzione si basa su tre pilastri tecnici: **scelta della materia prima, controllo di**

temperatura e tempo e valutazione della colorazione finale. L'adozione di queste procedure consente di ridurre l'esposizione all'**acrilammide** senza compromettere **qualità sensoriale** e **sicurezza alimentare** del prodotto finito.

E tu lo sapevi?

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



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