Autunno slow

Ricettario

Parco Nazionale Foreste Casentinesi Monte Falterona e Campigna

Atlantide A30 ANNI 1990-2020

MINISTERO DELL'AMBIENTE E DELLA TUTELA DEL TERRITORIO E DEL MARE

UNESCO

PATRIMONIO MONDIALE WORLD HERITAGE PATRIMOINE MONDIAL

Piadina romagnola

INGREDIENTI
- 1 kg di farina tipo "0"
- 150 gr di strutto
- Un pizzico di sale
- Acqua o latte quanto basta (con il latte diventa più morbida)
- Una bustina di lievito o 4 gr di bicarbonato

Unite tutti gli ingredienti con l'acqua fino a ottenere un impasto abbastanza sodo, fatelo poi riposare per circa un'ora coperto con uno strofinaccio pulito. Suddividete l'impasto in pagnottelle che una volta distese con il mattarello devono formare delle "piade" di circa 25-30 cm di diametro. Ricordatevi di strofinare frequentemente il mattarello con la farina per evitare che l'impasto si attacchi.
La piada deve essere cotta su una teglia in ghisa o in terracotta sotto cui deve ardere un fuoco allegro perché la piadina deve essere cotta in fretta.
Man mano che la cottura procede in superficie si formano delle bolle medio-piccole più scure che conferiscono l'aspetto caratteristico.
È bene sforacchiare entrambe le superfici della piadina con una forchetta per migliorarne la cottura interna. Utilizzate un coltello lungo a lama larga per rigirare in senso orario e rivoltate spesso la piadina.
La piadina si può utilizzare come sostituto al pane, come contorno, come base per i crostini, può essere farcita con salumi, formaggi e tutto ciò che la nostra fantasia suggerisce.

Tortelli alla lastra

INGREDIENTI PER SFOGLIA
- 1 kg di farina di grano
- Acqua e sale

INGREDIENTI PER IL "COMPENSO"
- 1 kg di patate
- 200 gr di lardo
- 2 uova
- 2-3 spicchi di aglio
- sale e pepe q. b.

Preparate il "compenso" con patate lessate e sbucciate passandole nello schiacciapatate; unite poi 2 uova e condite con il battuto di lardo precedentemente soffritto con aglio. Il "compenso" è ottenuto, a seconda delle stagioni, con patate, zucca, erbe di campo insaporite con pancetta o lardo, spinaci uniti a ricotta o raviggiolo, patate e zucca in parti uguali. Tirate col mattarello una sfoglia tonda e fine ottenuta con un impasto di farina di grano, acqua e sale. Stendete in modo uniforme il "compenso" su metà della sfoglia; ripiegate su di essa l'altra metà e sigillate i bordi con la rotella. Col mattarello fate pressione sulla sfoglia ripiena per ricavare un reticolo più o meno regolare a quadrotti di circa 10-12 cm di lato su cui si passa la rotella. Ogni tortello così tagliato va cotto per circa 3-4 minuti su una lastra d'arenaria, ruvida, ben calda messa sulla brace del camino, girandolo più volte.Oggi è più pratico cuocere i tortelli su una teglia di cotto (la stessa della piadina romagnola) o piastra di ghisa, poste sul fuoco della cucina a gas o sulla piastra della stufa.

Tortino di cavolo nero e porro

INGREDIENTI PER 2 PERSONE
- 1 porro
- 5 foglie di cavolo nero
- 2 patate
- 1 uovo
- pangrattato
- parmigiano grattugiato
- sale, pepe e olio

Mettete a lessare le patate e le foglie di cavolo nero in due pentolini separati con abbondante acqua salata. Prendete poi una padella antiaderente per imbiondire il porro tagliato a rondelle con un filo di olio.
Quando si sarà rosolato per bene, aggiungete le patate schiacciate, il cavolo nero tagliato a striscioline, un cucchiaio di pangrattato e una spolverata di parmigiano grattugiato. Aggiustate di sale, pepe e mescolate bene, quindi tenete in cottura per un paio di minuti.
Nel frattempo sbattete l'uovo all'interno di un bicchiere insieme a un pizzico di sale e a una spolverata di pepe.
Prendete ora le ciotoline monoporzione e versate all'interno il composto di verdure appena preparato. Decorate il tutto con qualche altra rondella di porro.
Versate metà uovo sbattuto per stampo e cuocete nel forno preriscaldato a 250°C per 13 minuti.

Tagliatelle ai porcini

INGREDIENTI PER PASTA ALL'UOVO
- 3 uova
- 300 gr farina 00

INGREDIENTI PER SUGO AI PORCINI
- 500 gr di funghi porcini freschi
- 2 spicchi di aglio
- olio e sale q.b.
- prezzemolo tritato
- ½ bicchiere di vino bianco
- 1 bicchiere di polpa di pomodoro

La pasta (4 persone)
Disponete la farina a fontana e unite le uova al centro. Impastate per circa 10 minuti. Se la pasta risultasse troppo morbida aggiungere un po' di farina; se troppo soda un po' d'acqua. Fare una grossa palla e lasciatela riposare coperta per almeno un quarto d'ora. Poi tiratela a sfoglia sottile e, a seconda delle necessità, ricavatene tagliatelle, pappardelle, quadrucci...

Il sugo
Tagliate i porcini a pezzi e metteteli a rosolare in una padella con olio, sale, due spicchi di aglio e un po' di prezzemolo tritato. Aggiungete il mezzo bicchiere di vino bianco e il bicchiere di polpa di pomodoro lasciando cuocere i porcini finché il sugo non si ritira. In una pentola a parte fate cuocere la pasta al dente e poi saltatela in padella con il sugo ai porcini per qualche minuto. Spolverate il tutto con un trito finissimo di prezzemolo e servite caldo.

Minestra di castagne

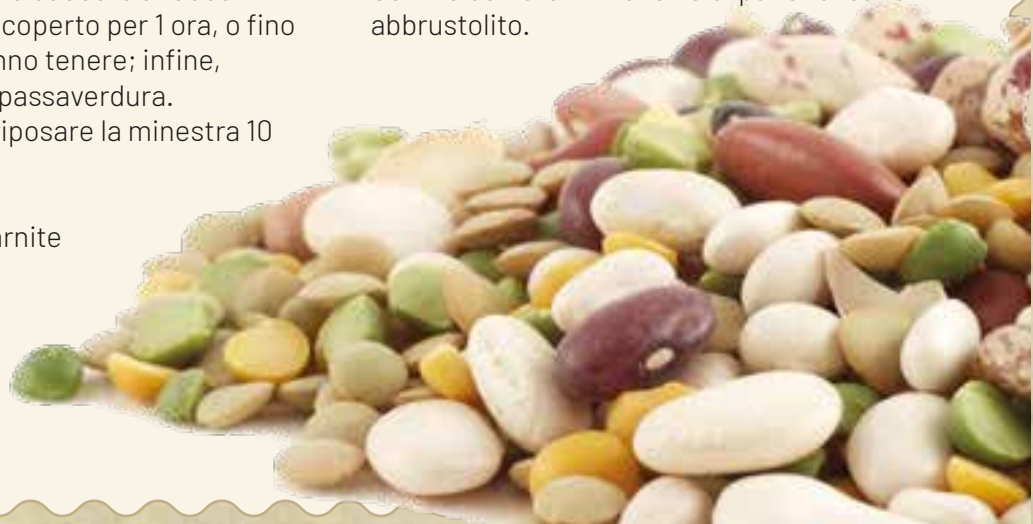
INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- 300 gr di castagne essiccate
- 1 cipolla
- 20 gr di burro
- 1,5 l di latte
- timo e sale

Sciacquate le castagne secche e mettetele in ammollo in acqua tiepida per 10 ore per farle rinvenire.
Sbucciate la cipolla e affettatela sottilmente.
Fate fondere il burro in una casseruola, unite la cipolla e lasciatela appassire a fiamma bassa per circa 7-8 minuti, mescolando di tanto in tanto perché non imbiondisca.
Aggiungete le castagne, scolatele, asciugatele con un canovaccio e fatele insaporire per qualche minuto; salate, bagnate con il latte (o se preferite altrettanta acqua) e portate a ebollizione, quindi regolate la fiamma e lasciate cuocere a fuoco molto basso e a recipiente coperto per 1 ora, o fino a quando le castagne saranno tenere; infine, passate la preparazione al passaverdura.
Una volta pronta, lasciate riposare la minestra 10 minuti.
Servitela nei piatti fondi o nelle ciotole individuali guarnite con timo fresco e una castagna lessata.

Zuppa di legumi, zucca e orzotto

INGREDIENTI
- 300 gr di legumi misti già lessati: ceci, fagioli, cannellini e borlotti
- 200 gr d'orzo perlato
- 150 gr di zucca gialla
- olio extravergine di oliva
- sedano, carota, cipolla, aglio, sale, prezzemolo e peperoncino

Tagliate a dadini la zucca gialla, stufatela con olio, bagnatela con qualche mestolo di brodo e finite di cuocere, quindi tenetela al caldo.
Tritate il sedano, la carota, l'aglio e la cipolla e preparate un soffritto con l'olio, quindi aggiungete i legumi con l'acqua di cottura e dopo qualche minuto di bollore aggiungete la zucca e infine l'orzetto, già cotto in abbondante acqua salata.
Aggiustate di sale, eventualmente aggiungete peperoncino o prezzemolo tritato.
Servite con crostini o fette di pane toscano abbrustolito.



Involtini di maiale mele e noci

INGREDIENTI
- 300 gr di lonza di maiale
- 30 gr di cipolle
- alloro, cannella e bacche di ginepro
- 20 ml di brandy
- 250 ml di brodo vegetale caldo
- olio extravergine d'oliva, sale e pepe
- 10 gr di miele

INGREDIENTI PER LA FARCITURA
- 200 gr di mele
- 30 gr di noci sgusciate
- 20 gr di burro
- 20 ml di brandy
- cannella

INGREDIENTI PER IN CONTORNO
- 200 gr di mele
- 300 gr di patate
- 20 gr di burro
- 30 ml di olio extravergine d'oliva
- cannella

Il contorno
Sbucciate le patate e tagliatele a spicchi. Fatele cuocere 5-10 minuti in acqua bollente e scolatele. Sciogliete nel pentolino il burro con l'olio e la cannella. Su una teglia, rivestita con carta da forno, mettete gli spicchi di patate. Tagliate anche la mela a spicchi, eliminando i semi e lasciando la buccia. Mettetela sulla teglia insieme alle patate. Spennellate con il composto di burro, olio e cannella. Cuocete in forno preriscaldato a 180° per circa 10-15 minuti.

Il ripieno
In una padella sciogliete il burro con la cannella, aggiungete le noci tritate e le mele tagliate a cubetti piccoli. Dopo un minuto, aggiungete il brandy. Coprite e lasciate cuocere 10 minuti (le mele si devono ammorbidire). Prendete le fette di lonza di maiale, mettetele in carta da forno e battetele con un batticarne per renderle più sottili e tenere. Mettete parte del ripieno sulle fette di lonza. Arrotolate gli involtini: potete fermarli con stuzzicadenti o chiuderli con lo spago. In una padella scaldate l'olio e rosolate l'alloro spezzettato, la cipolla tritata e le bacche di ginepro. Fate rosolare gli involtini da tutti i lati. Sfumate con il brandy. Appena il brandy sarà evaporato, aggiungete il brodo, coprite e lasciate cuocere gli involtini circa 15 minuti. Trascorso tale tempo, togliete gli involtini, filtrate il fondo di cottura e aggiungete il miele.Servite gli involtini di maiale con il contorno di mele e patate e irrorate tutto con il fondo di cottura al miele.

Salsiccia all'uva

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- 8 salsicce
- 500 gr di uva
- olio evo q.b., sale e pepe
- 1/2 bicchiere di vino bianco
- origano o timo o finocchietto selvatico a piacere

In un'ampia padella cuocete le salsicce con 2 cucchiai d'olio evo forandole con uno stuzzicadenti e girandole per cuocerle omogeneamente. Sfumate con il vino bianco e lasciarlo evaporare. Staccate gli acini d'uva dal grappolo, lavateli e aggiungeteli alle salsicce, regolate di sale e pepe e cuocete per 5 minuti girando con un cucchiaio di legno: gli acini d'uva non devono rompersi, ma assorbire il condimento. A cottura ultimata spolverizzate con l'erba aromatica scelta e servite o con polenta o con fette di pane abbrustolito.

Patate al tartufo

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- 400 gr di patate
- 40 gr di burro
- sale e pepe q.b.
- tartufo nero q.b.
- succo di ½ limone
- grana grattugiato

Mettete le patate in una pentola piena d'acqua fredda salata e, dal momento in cui l'acqua inizierà a bollire, fatele cuocere per 15 o 20 minuti circa. Scolate quindi le patate, fatele intiepidire leggermente, sbucciatele e tagliatele in fette di 3-4 mm circa di spessore. Mettete il burro in un tegame capiente su un fuoco di media intensità e, appena si sarà sciolto, unite le patate, lasciandole cuocere, rigirandole delicatamente, fino a quando non risulteranno ben dorate. Togliete quindi le patate dal fuoco, guarnitele con tartufo bianco tagliuzzato o grattugiato con l'apposito strumento, insaporitele con sale, pepe e una manciata di formaggio grattugiato e condite con qualche goccia di succo di limone. Servite le patate al tartufo tiepide.

Scroccadenti

INGREDIENTI PER PASTA ALL'UOVO
- 330 gr di farina
- 150 gr di zucchero
- 50 gr di burro
- 3 uova
- 100 gr di mandorle con la buccia
- mezza bustina di lievito (8 gr)

Unite tutti gli ingredienti, tranne un tuorlo e le mandorle, in una capiente ciotola e impastate fino a ottenere un composto sodo e omogeneo. Nel caso risultasse troppo morbido (quindi poco lavorabile), aggiungete un po' di farina. Inserite alla fine anche le mandorle intere. A questo punto, dopo aver bagnato le mani, modellate tre "salamini" e disponeteli, ben distanziati, su una placca da forno ricoperta con carta oleata. Con il tuorlo avanzato pennellate la superficie dei filoncini (eventualmente, prima di questa operazione, emulsionate il tuorlo con un po' di acqua). Cuocete nel forno a 180°C per 20 minuti. I nostri "salamini" dovranno essere già lievemente colorati, lievitati e sodi. Ora arriva il momento più delicato, togliete la teglia dal forno e, uno alla volta, mettete i filoncini su un tagliere o su un asse di legno e con un coltello a lama alta e regolare (quello della minestra per intenderci), tagliate la pasta in fettine. **Saranno i nostri scroccadenti!** I tagli devono essere netti, veloci e decisi, e praticati appoggiando entrambe le mani sulla lama del coltello. Allineate infine i biscotti così ottenuti sulla placca e rimetteteli in forno a tostare: quest'ultimo passaggio va portato a termine tenendo lo sportello del forno leggermente aperto, con una temperatura di 170°C e controllando che non coloriscano troppo.

Semifreddo ai cachi

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- 1 kg di cachi
- succo di un limone
- 400 gr di zucchero
- 500 gr di panna da montare

Sbucciate i cachi e passateli al setaccio, unite poi a questa purea il succo del limone e lo zucchero. A parte montare la panna e aggiungerla al composto, avendo cura di mescolare il tutto in modo delicato e dal basso verso l'alto: così ingloberà ancora aria e allontanerà il rischio che tutto si smonti.
Versate il tutto nello stampo e mettere in freezer per almeno 3 ore. Prima di servirlo lasciarlo riposare un po' a temperatura ambiente e guarnirlo con cachi freschi o granella di frutta secca.

Ciambella all'uva

INGREDIENTI
- 2 vasetti di yogurt *(terremo poi un vasetto vuoto da utilizzare come unità di misura per tutta la preparazione)*
- 2 vasetti di farina 00
- 1 vasetto di farina di mais fine
- 1 vasetto di fecola di patate
- 3 vasetti di chicchi di uva
- 2 vasetti di yogurt intero
- ½ vasetto di olio evo
- 1,5 vasetti di zucchero
- scorza grattugiata di un limone non trattato
- 1 bustina di lievito
- 1 pizzico di sale.

Aiutandosi con una frusta amalgamare le uova con lo zucchero, il sale e la scorza del limone. Aggiungere poi, sempre mescolando la farina di mais, lo yogurt, l'olio, la fecola e la farina setacciata con il lievito. Come ultima cosa, usando un cucchiaio per non rompere i chicchi, incorporare anche l'uva. Cuocere in forno preriscaldato a 180°C per un'ora.

PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI

Ufficio Informazioni del Parco **0575 503029** promozione@parcoforestecasentinesi.it
Idro Ecomuseo delle Acque di Ridracoli **0543 917912** ladigadiridracoli@atlantide.net
www.parcoforestecasentinesi.it
#parcoforestecasentinesi #autunnoslow

Autunno slow

Parco Nazionale Foreste Casentinesi Monte Falterona e Campigna

Atlantide 30 ANNI 1990-2020

MINISTERO DELL'AMBIENTE E DELLA TUTELA DEL TERRITORIO E DEL MARE

UNESCO

PATRIMONIO MONDIALE WORLD HERITAGE PATRIMOINE MONDIAL

flickr

tripadvisor