DILETTA TELONI

L'autunno è il filo conduttore che sta ispirando le nostre rubriche. Nello speciale di metà ottobre ci siamo concentrati sia sulle attività che si svolgono in questa stagione sia sui piatti tipici regionali e alessandrini. Qui proseguiamo il nostro intento per farvi riaffiorare i ricordi delle tradizioni e delle bontà del territorio sempre uniti alla stagione autunnale. Questa volta i dolci la fanno da padrona. Ma il nostro viaggio proseguirà parlando di vini e di tradizioni fino ad accompagnarvi alla festa del patrono della città: San Baudolino.

Il dolce cuore dell'**amaretto**

Per iniziare questo excursus sui dolci e sugli ingredienti che li compongono ecco l'amaretto.
Gli amaretti, forse i più conosciuti sono quello di Saronno, da cui poi nasce anche un famoso liquore e quelli di Sassello, affondano le loro radici anche in Piemonte, sviluppandosi qui grazie ai pasticceri di Casa Savoia. Gli amaretti sono composti da tre semplici ingredienti, le mandorle, lo zucchero e gli albumi dell'uovo. Nel tempo la ricetta si è perfezionata, arrivando, con l'introduzione delle armelline, il seme contenuto dentro i noccioli delle pesche e delle albicocche, al dolcetto sfizioso, dolce ma con una nota amarognola, che conosciamo oggi.
Quelli più famosi nella provincia di Alessandria sono quelli di Mombaruzzo, di Valenza, di Acqui Terme, di Gavi e di Ovada.
L'amaretto è divenuto una specialità tipica ed è stato inserito nell'elenco del PAT, prodotti agroalimentari tradizionali. La particolarità dell'amaretto è che, oltre ad essere buonissimo da solo, è una base importante per molti dolci tipici: ricordiamo il Bunet, ma vengono anche messi in pastella e fritti nel Fritto Misto alla Piemontese, o accompagnano le pesche al forno.
Di sicuro hanno un gusto molto particolare che si sposa molto bene con le grappe e i vini dolci del territorio.
La particolarità dell'amaretto piemontese è la sua morbidezza, data dal tempo di cottura che diventa importantissimo in questo dolce. L'amaretto deve avere una bella crosticina dorata ma rimanere umido all'interno.
E poi è adatto ai celiaci perché non vengono utilizzate farine di nessun tipo o nessun loro derivato.

Il bunet

Ma vediamo come l'amaretto viene usato in una ricetta tipica del Piemonte: il bunet
Il bunet è una sorta di budino che ha questi ingredienti: latte, uova, cacao, amaretti, zucchero e rum.
In origine, intorno al 1600, il Bunet era bianco. Vi era ancora scarsità di cacao e non era ancora entrato nelle nostre tradizioni; quindi, assomigliava di più a un crème caramel ma col sapore intenso dell'amaretto.
Questo dolce è tipico del Monferrato e delle Langhe, è infatti detto anche "alla monferrina", ma si è poi imposto come dolce tipico in tutto il Piemonte.
La ricetta ce la suggerisce langhe.net
- 4 dl di latte
- 4 uova
- 8 cucchiai di zucchero semolato
- 2 cucchiai di cacao amaro in polvere
- 50 g di amaretti
- un bicchierino di rhum.

In una terrina sbattete le quattro uova intere e incorporatevi il latte, quattro cucchiai di zucchero, il cacao amaro in polvere, il rhum e gli amaretti sbriciolati, lavorate bene l'impasto. Mettete in un pentolino gli altri quattro cucchiai di zucchero e scaldateli fino al color nocciola. Spruzzate con poca acqua e fate girare il caramello nel pentolino fino a consistenza vitrea: versatelo in uno stampo da budino precedentemente riscaldato e fatelo aderire sul fondo e sulle pareti. Poco dopo, quando cioè il caramello è ormai indurito, versatevi sopra il composto del bunet e fate cuocere a bagnomaria (riempite un recipiente d'acqua e ponetevi dentro lo stampo del budino in modo che il livello dell'acqua arrivi a due dita dal bordo dello stampo stesso) in forno a 180 gradi. Controllate, dopo mezz'ora circa, il punto di cottura con la lama di un coltello: deve fuoriuscire asciutta quando il budino è cotto.

Bunet bianco alla monferrina dello chef Francesca Guglielmero

- 50 g amaretti secchi
- 6 uova 2 intere e 4 tuorli
- 1/2 litro di latte
- 150 g di zucchero
- 1 stecca di vaniglia
- caramello per decorare.

Tritare grossolanamente gli amaretti e distribuirli sul fondo di uno stampo imburrato.
A parte, sbattere le uova con lo zucchero, fino a raggiungere una consistenza spumosa.
Versare in questo composto il latte precedentemente fatto bollire con la vaniglia, mescolando con cura.
Passare questa crema al colino e versarla nello stampo. Far cuocere in forno a bagnomaria, 180°, per circa 30 minuti. Controllare sempre la cottura del bonèt con uno stecchino: se esce pulito, il bonèt è cotto. A cottura ultimata, sformate, fate raffreddare e poi mettete in frigo a riposare per tutta la notte.
Sformate il budino e servite, a piacere con un po' di salsa al caramello.

Nocciola la tonda gentile del Piemonte

In questo nostro viaggio tra i prodotti tipici della nostra regione, non possiamo non dedicare spazio alle nocciole. La nocciola del Piemonte è un prodotto IGP e viene coltivata nei territori di Cuneo, Asti, Alessandria e nell'Alta Langa, dove qui ha contribuito a far entrare questo paesaggio nel patrimonio dell'Unesco nel 2014. I noccioli vengono coltivati in Piemonte per garantirne una crescita controllata e dalla resa abbondante. Questo a creato nel nostro paesaggio file ordinate di questo cespuglio che con gli anni diventa un vero albero.
Le nocciole sono un vero e proprio vanto per il nostro territorio, soprattutto per tutte le prelibatezze dolci che le hanno come ingrediente principale. Non possiamo dimenticare il famoso cioccolatino Torinese: il Gianduiotto. Questo cioccolatino nasce in un periodo molto particolare. La produzione di cioccolatini stava aumentando di continuo ma durante il periodo Napoleonico, venne imposto un blocco, per cui le quantità di cacao che giungevano in Europa erano poche. Così per poter continuare a produrre cioccolatini si decise di sostituire parte del cacao con la nocciola tonda gentile delle Langhe. Ed ecco qui che la nocciola, con quella sua caratteristica più oleosa, ha reso questo cioccolatino unico nel suo genere sia per gusto che per consistenza. Venne presentato durante il carnevale del 1865 e portato in giro dalla maschera Gianduja e da questa prese il suo nome. Proprio per questa caratteristica oleosa è diventata perfetta per creare creme spalmabili solo alle nocciole, o con cioccolato o ancora col miele. Ne abbiamo tantissime di cui alcune famose in tutto il mondo! E poi torte, come la torta di nocciola e la nocciolona, e biscotti, i brutti ma buoni e i baci di dama, e il gelato alla nocciola tra i gusti sempre amati e, soprattutto, anche così fresche e naturali. Le nocciole hanno tantissime vitamine e nutrimenti. Sono un vero e proprio elisir della lunga vita. Iniziamo con le vitamine: di quella E ne è molto ricca, del gruppo B ci sono quasi tutte, B1, B2, B3, B6 e B9. La vitamina E è un importante antiossidante, mentre le Vitamine B sono utilissime a trasformare il cibo in energia. Ma inoltre troviamo i fitosteroli, utili per la prevenzione delle malattie cardiovascolari, gli acidi oleici, importanti per alzare i livelli del colesterolo buono e magnesio necessario per regolare i livelli di calcio nei muscoli. Insomma, contiene anche tanti altri nutrimenti, ma la cosa che ci piace di più è, di sicuro, il suo gusto!

Due gustose proposte

La Nutella Vegan

Per 200 ml di prodotto ci serviranno:
- 6 cucchiai colmi di nocciole
- Un cucchiaio e mezzo di cacao amaro
- 3 cucchiai di zucchero di canna
- 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva
- 4-6 cucchiai di bevanda vegetale. Esempio Bevanda di soia alla vaniglia (latte intero per chi preferisce)

Tostate le nocciole intere per 2-3 minuti in un padellino a fuoco medio, poi trasferitele nel mixer e frullatele fino a polverizzarle, aggiungete l'olio e continuate a frullare fino ad ottenere un composto quasi cremoso. Unite lo zucchero di canna, il cacao amaro e frullate ancora per appena un minuto, poi unite la bevanda di soia e continuate a mixare fino a quando non avrete ottenuto una crema omogenea. Se il composto dovesse risultare troppo duro, aggiungete ancora un filo di soia, se invece risulta troppo liquido, mettete ancora 1 cucchiaio di nocciole tritate. Mettete in frigo e consumate entro una settimana.

Torta alla nocciola

– 220 g di nocciole tostate e spellate
– 170 g di zucchero
– 80 g di farina 00
– 3 uova
– 100 g di burro
– 1 bustina di lievito per dolci

Per preparare la torta alle nocciole si comincia con la parte più delicata: preparare la farina di nocciole tostate. Tritatele insieme alla metà dello zucchero necessario e alla farina. In un altro recipiente sbattete i tuorli con lo zucchero restante e quando la crema sarà quasi spumosa aggiungete il burro fuso. Separatamente montate gli albumi a neve a cui andranno incorporati delicatamente, dal basso verso l'alto, i tuorli sbattuti e la farina. Spolverate e amalgamate anche il cacao e il lievito, sempre delicatamente. L'operazione richiede lentezza e pazienza, per evitare di smontare gli albumi. Rovesciate il composto in una tortiera imburrata e cuocete in forno a 170 °C per 30-40 minuti. Dovrà risultare ocra scuro, asciutta e friabile. L'altezza definitiva del dolce dipenderà dal proprio gusto e dall'ampiezza del tegame. A seconda della decorazione desiderata, potete scegliere di cospargere della granella di nocciola tritata grossolanamente prima della cottura o abbondante zucchero a velo quando la torta sarà fredda. Ricetta suggerita da "Piemonte in Tavola".

Pane al pane
Acqua, farina e lievito

Il pane e i biscotti hanno origini antichissime. Le prime testimonianze del pane si hanno in Giordania e da qui si è diffuso in tutto il mondo. Per la sua bontà e per i suoi valori nutrizionali è diventato un elemento di molte diete, fino a diventarne un simbolo per alcune nazioni, come la baguette in Francia.
Per quanto ci siano infinite varietà di pane, e considerato che in alcuni paesi vengono usati, oltre al grano, anche altri cereali, la base e gli ingredienti del pane sono molto semplici: farina, lievito e acqua.
Questi sono i tre ingredienti che non mancano mai, ovviamente con il tempo, e in regioni diverse sono stati poi aggiunti altri ingredienti che hanno arricchito questo prodotto, come olio, sale, strutto.
Il profumo del pane caldo è un odore che tutti noi conosciamo e che ci fa venir "l'acquolina in bocca". È una reazione comune a tutti, quel profumo fa subito pensare a una pagnotta calda da spezzare con le mani dalla crosta croccante e dalla morbida mollica.
E cosa dire dei biscotti, che con il loro profumo, ci fanno tornare bambini. Anche in questo caso, gli ingredienti di partenza sono sempre loro, farina, lievito e acqua.
Il biscotto ha un'origine differente però. I biscotti inizialmente erano, pane cotto due volte, la parola ha origine dal latino "biscoctum" che letteralmente vuol dire cotto due volte. Questo aveva un senso pratico, cuocendo due volte il pane e togliendone l'umidità, si poteva conservare più a lungo ed era adatto ad essere trasportato nei lunghi viaggi.
L'anno scorso durante il lungo lockdown molte famiglie si sono cimentate con la preparazione casalinga del pane, della pizza e dei dolci, arrivando fino a non riuscire più a trovare lieviti da nessuna parte. E in tanti hanno fallito nei loro primi esperimenti. E già perché per quanto sembri una pietanza semplice, avendo pochi ingredienti, al contrario richiede molte accortezze. Per prima cosa, le farine non sono tutte uguali: questo è un mondo sconosciuto e in tanti tendiamo a usarne una per tutto. Ma non è corretto. Facciamo luce su questo argomento. La farina che usiamo principalmente in Italia per la panificazione e la pasticceria è quella di grano.
La prima grande divisione è quella tra grano duro e grano tenero. Queste sono due piante molto differenti sia per le loro fattezze, sia per i luoghi dove preferiscono crescere. Dal grano tenero otteniamo le farine bianche, poi catalogate ancora nelle tipologie che noi conosciamo come farina 00 fino a quella integrale. Adatta alla preparazione dei dolci, si utilizza anche per la preparazione del pane o della pizza. In questo caso, però meglio utilizzare una farina 0 o 1, con una forza (segnalata sui pacchetti con la lettera W) che sia preferibilmente sopra i 160.
Dal grano duro otteniamo invece quella che conosciamo come semola. Ha un colore più giallognolo, una consistenza più granulosa ed è ricca di proteine e glutine. Ci si fa il pane e gli impasti per la pizza.
Avendo un alto contenuto di proteine è molto adatta a chi fa una dieta vegetariana o vegana.
L'altro fondamentale ingrediente per realizzare questi prodotti è il lievito. Anche per il lievito è giusto usare quello più adatto alla preparazione che desideriamo cucinare.
I lieviti più adatti alla preparazione del pane sono quelli naturali, come quello di birra, o il lievito madre. Invece per la preparazione dei dolci è meglio utilizzare lieviti istantanei. La differenza principale è che i lieviti naturali sono fondamentali per creare una lievitazione lenta, all'aria. I lieviti istantanei invece tendono a facilitare la lievitazione in forno.
Dopo aver imparato queste nozioni, e aver fatto la scelta più adatta a quello che vogliamo cucinare, aggiungiamo un'acqua moderatamente dura e siamo pronti a sbizzarrirci nella preparazione di pane, piazza, pasta, torte e biscotti.
Nel nostro paese ci sono più di 250 tipi di pane diverso che hanno poi altrettante varianti. Ma la cosa che ci sorprende di più è che passiamo da creazioni come il grissino, tipico della nostra regione, che con poca lievitazione è un prodotto friabile e secco, di dimensioni ridotte. Fino ad arrivare a pani di grandi dimensioni, come il pane pugliese, conosciuto e consumato in tutta Italia, quello più conosciuto è quello di Altamura DOP, che ha una lievitazione più lunga e come risultato deve avere una crosta spessa, croccante e ben cotta con una mollica morbida, alveolata e saporita.
Per i biscotti non ci basterebbe un libro. Solo qui in Piemonte abbiamo biscotti che sono diventati famosi in tutto il modo, pensiamo ai Krumiri, ai Baci di Dama e ai Canestrelli.

Finito il lievito?

Vi elenco qui alcune possibilità nel caso rimaneste senza forniture di lievito. In particolare, vi consiglio la ricetta per un tipo di lievito istantaneo conservabile per 500 g. di farina: 6 g di cremor tartaro; 3 g. di bicarbonato di sodio; 6 g di maizena. Unire le diverse polveri, setacciare il composto e conservarlo in un barattolo, in un ambiente buio e senza fonti di calore, per 4-6 mesi. Per avere un lievito istantaneo senza il bisogno di conservarlo unire 2 g di bicarbonato di sodio e un cucchiaino di limone o aceto, dosi sempre per far lievitare 500g di farina.

Vengo giù dalla montagna, sono la **castagna**

Un prodotto tipico della nostra regione, che ha caratterizzato molto la nostra cucina e la nostra nutrizione, è la Castagna.
Il castagno è una pianta imponente e longeva, che con querce e faggi, è la protagonista dei nostri boschi. In passato la castagna è stata un elemento di fondamentale importanza nell'alimentazione della popolazione contadina. Infatti, il castagno è stato definito "l'albero del pane", perché per molto tempo è stata sostituito spesso ad altri alimenti, per esempio veniva usata al posto della farina di grano per la preparazione del pane o, prima del granturco, per preparare la polenta. Ricco di nutrimenti e di facile reperibilità, visto che il 15% dei nostri boschi è costituito proprio dai castagni, ha nel tempo aiutato la popolazione nei periodi di carestia. Con i suoi alti è bassi, questa tradizione e ingrediente è arrivato fino a noi e oggi le castagne sono delle prelibatezze, non sempre economiche. Quando sui bracieri si mettono ad arrostire le castagne con il loro profumo ci avvisano che l'inverno è alle porte.
In Piemonte poi le castagne, più precisamente i marroni, che sono di una qualità differente, sono diventati una piccola prelibatezza, "I Marron Glacé". Questa è una lavorazione di pasticceria con cui i marroni vengono sciroppati e poi ricoperti con una glassa di zucchero. È un procedimento lungo che produce un dolcetto molto sfizioso.
Nella tradizione la castagna è stata poi anche protagonista di zuppe, come nel biellese dove essiccata e poi nuovamente lessata nel paiolo viene unito al riso e al latte, oppure ad Ossola dove si impasta la farina di castagne con patate, zucca e farina di frumento e si ottengono dei gustosissimi gnocchi. Insomma, la sua capacità di trasformarsi l'ha resa una vera regina di molti piatti che però, per il suo gusto dolce, si presta molto bene per la preparazione di dolci.
Un'attività che caratterizza la stagione autunnale è la raccolta delle castagne, da fare con tutta la famiglia. Prestiamo però attenzione che le castagne non si possono raccogliere ovunque. Alcuni boschi, anche se non segnalati, sono una proprietà privata, e pur dandoci il permesso di attraversarli, di certo non ci è concesso di sottrarre quello che ci cresce sopra. Quindi è sempre meglio accertarsi, tramite le autorità, dove si possono raccogliere per non incappare in multe o peggio.

Una strada da percorrere

In provincia di Alessandria ci sono alcune zone molto interessanti per la loro raccolta. Il sentiero Grondona-Lemmi-Costa dei Gatti (CAI numero 271) in Val Borbera è un bosco molto suggestivo formato inizialmente da alberi di carpino nero e nocciolo che poi si trasforma in un castagneto. Il sentiero di circa 5,8 km vi porterà in un paesaggio autunnale fatto di mille sfumature. Il sentiero Bivio Campomagro-Pian dei Poggi (CAI numero 281) è invece, un percorso che parte dal comune di Grondona e si addentra in un bosco di castagni in cui si può vedere anche un antico essiccatoio.

Il castagnaccio Piemontese

**Il castagnaccio è un dolce che ha un'antica tradizione in tutte le zone collinari e montane del nostro paese.
E ovviamente ve ne sono diverse varianti. Qui ve ne proponiamo una con le mele.**
- **00 g di farina di castagne;**
- **250 ml di latte;**
- **300 g di amaretti sbriciolati;**
- **50 g di miele;**
- **4 mele;**
- **1 uovo;**
- **4 cucchiai d'olio di oliva;**
- **noce moscata;**
- **un pizzico di sale.**

**Per la sua preparazione occorre sbucciare e tagliare in piccoli pezzi le mele. Bisogna procurarsi una padella dal fondo pesante, in cui si fa tostare per 10 minuti a fuoco dolce la farina. Dopodiché, questa viene trasferita in una terrina.
In seguito, vengono aggiunti tutti gli altri ingredienti, per poi mescolare con cura tutti gli elementi fino a quando saranno ben amalgamati e senza grumi.
Le fasi finali sono semplici: bisogna imburrare una teglia, versare il composto e cuocere in forno a 180 gradi per circa 40 minuti. Solo dopo questa delizia sarà pronta per essere gustata.**

Per i più piccoli...

**Le castagne sono avvolte in un riccio che le protegge da insetti e parassiti, e da altri possibili mangiatori di questo prelibato frutto, e sulla nascita di questo riccio protettore e sulla sua castagna c'è una tenera leggenda.
Si racconta infatti che, c'era una volta un albero di castagno molto triste perché non aveva frutti da donare, come molti altri alberi suoi simili. Così andò dalla Fata Verde per chiedere di dare anche a lui la possibilità di avere dei buoni frutti da donare ai bambini.
La fata chiese al castagno di aspettare un anno per vedere cosa poteva creare per lui. Nel frattempo, pare che un giorno il castagno si trovò a dover aiutare una famiglia di ricci che, rincorsa da un branco di cani, non sapeva dove nascondersi per non essere mangiata. Ecco che il castagno li fece salire sui suoi rami per occultarli alla vista dei cani.
Quando la Fata Verde vide quello che il castagno aveva fatto per quella povera famiglia in difficoltà, decise che il castagno avrebbe meritato davvero di avere frutti gustosi da donare ai bambini. Nacque questo frutto dentro un riccio per ricordare a tutti le sue gesta.**

PASTICCERIA
PASQUALI
DAL 1938
DI ANDREA PRIGIONE
Alessandria • Via Trotti 67 • Tel. 0131 254130
Chiuso il lunedì
SPECIALITÀ
BACI DI ALESSANDRIA