



Trota fario della Garfagnana marinata (foto)



DAL PANE DI PATATE ALLA ZUPPA DI FUNGHI PORCINI, DALLA TROTA FARIO A POLENTA E OSSII:

ECCO LE 4 RICETTE PER PREPARARLI A CASA

Marzo 2018 – La Valle del Serchio, l'area che va dalla piana di Lucca alla Garfagnana, è un concentrato di

eccellenze enogastronomiche e Presìdi Slow Food che richiamano sempre più l'attenzione di gourmet e

intenditori alla ricerca dei sapori tradizionali e delle tipicità del territorio.

Tre, in particolare, i Presìdi ufficiali Slow Food che appartengono a questa zona: il Biroldo (particolare e

antico sanguinaccio prodotto con carne di maiale e spezie), il Pane di patate (lavorato come da tradizione

con le patate bollite e poi schiacciate nell'impasto e cotto nel forno a legna) e il Prosciutto Bazzone

(caratterizzato dalla forma allungata e un sapore penetrante e delicatamente aromatico).

A questi si aggiungono poi altri prodotti tipici del territorio, come la Mondiola (salame preparato con carni

suine di prima scelta aromatizzate con spezie), i funghi porcini (che crescono all'ombra dei castagni nei

boschi della Valle) e la Trota (questa zona conta una delle migliori produzioni di troticoltura d'Italia).

Ecco 4 ricette da poter preparare a casa selezionate dal Ciocco Tenuta e Parco, destinazione

turistica

che si propone come punto di arrivo e di partenza alla scoperta del territorio e che punta proprio sulla

valorizzazione delle tipicità della zona, cucinate in vario modo nei ristoranti al suo interno:

1) PANE DI PATATE

La ricetta originale viene custodita e tramandata, tra gli altri, dal referente del Presidio Slow Food, Paolo

Magazzini di Piazza al Serchio (Lucca). Secondo la tradizione, il pane di patate si ottiene da un impasto di

farina di grano macinato a pietra, farina di farro (esclusivamente della Garfagnana), lievito madre (quello

della famiglia Magazzini viene tramandato da 50 anni), lievito di birra, sale e acqua, cotto in forno a legna.

Questa ricetta è la versione per prepararlo a casa.

Ingredienti:

2 hg e ½ di patate lesse

½ kg di farina

25 grammi di lievito di birra

sale e acqua secondo necessità

Procedimento:

Unire le patate lesse schiacciate alla farina e al sale. Sciogliere il lievito in 100 ml di acqua tiepida.

Aggiungere l'acqua con il lievito alla farina e alle patate e lavorare il tutto con le mani sino ad ottenere un

impasto omogeneo. Lasciare lievitare per circa 2 ore.

Dare al pane la forma che si desidera e lasciarlo nuovamente lievitare in teglia.

Infornare a 180°C per un'oretta e comunque sino a quando il pane non è dorato.

2) ZUPPA DI FUNGHI PORCINI

La Garfagnana e la Valle del Serchio sono famose per l'ampia varietà di funghi che nascono spontaneamente

nei boschi che ricoprono le valli. Dai castagneti alle faggete, dalle pinete alle abetaie, ogni luogo è buono per

raccogliere questi prelibati frutti del sottobosco. Anche il Parco del Ciocco è zona di funghi.

Sicuramente il più ricercato è il porcino con le sue diverse specie ma gli esperti possono trovare in questi

luoghi moltissime varietà di funghi commestibili.

Ecco la ricetta per cucinare una gustosa zuppa di funghi porcini a casa.

Ingredienti per 4 persone:

800 gr di funghi porcini freschi

1/2 bicchiere di olio extra vergine di oliva

2 spicchi d'aglio

brodo quanto basta

prezzemolo tritato

100 gr di burro

50 gr di farina bianca

un bicchiere di vino bianco

crostini

sale e pepe

Procedimento:

Iniziare a preparare i funghi pulendoli per bene con un panno umido. Si consiglia di non lavarli sotto l'acqua

corrente perché, vista la consistenza spugnosa dei vegetali, l'acqua verrebbe assorbita tutta.

Tagliare i funghi e il loro gambo a pezzi non troppo sottili e metterli da parte.

In una padella far soffriggere i due spicchi d'aglio con l'olio di oliva. Quando l'aglio raggiungerà un colore

dorato aggiungere i funghi precedentemente tagliati.

Arrivati a metà cottura sfumare tutto con il vino e, successivamente, aggiungere il prezzemolo tritato.

Terminata la cottura, dividere i funghi a metà: lasciarne una parte interi e frullare il resto sino a creare una

crema non troppo liquida (si può usare un frullatore ad immersione per ottenere la giusta consistenza).

In un pentolino lasciare sciogliere il burro e aggiungere la farina. Mescolare il tutto dal basso verso l'alto con

un cucchiaino di legno, per evitare che si attacchi. Quando il composto risulta abbastanza solido, è possibile

aggiungere i funghi, sia la parte tritata che quelli interi.

Mescolare per bene aggiungendo un po' di brodo e facendo cuocere per circa 8 minuti. Se la zuppa sembra

molto densa aggiungere altro brodo ma non troppo altrimenti si rischia di farla diventare troppo liquida.

Finito il tempo di cottura, aggiungere un pizzico di pepe e lasciare riposare un po' prima di servire.

3) TROTA FARIO DELLA GARFAGNANA MARINATA AGLI AGRUMI CON YOGURT BIANCO E

CONFETTURA DI POMPELMO

La Valle del Serchio conta una delle migliori produzioni di trota in Italia.

Si possono trovare due varietà di trota, entrambe pregiate: la trota "fario", che vive in acque fresche e ben

ossigenate e la trota "iridea" che sopravvive anche in acque ferme e calde, purché pulite.

Questa caratteristica dell'habitat ricco d'acqua pura, rende la trota un alimento più nobile di quanto sia stata

considerata in passato e le offre un posto d'onore a tavola.

Ecco la ricetta di Francesco Piacentini, chef della Locanda di Mezzo, per prepararla a casa.

Ingredienti per 4 persone:

1/2 kg di trote sfilettate

250 gr di zucchero

250 gr di sale fino

1/2 limone, 1/2 arancia, 1/2 lime

prezzemolo

erba cipollina

10-20 gr di yogurt bianco intero

un pompelmo

sedano e ravanelli

Procedimento:

Privare delle lisce la trota con un'incisione a "V" e mettere da parte i filetti puliti. Frullare sale e zucchero

(70% sale e 30% zucchero) con le scorze degli agrumi. Mettere a marinare in questo composto i filetti di

trota per circa 5/6 ore in frigo dopodiché risciacquare in acqua fredda eliminando sale e zucchero.

Lasciare fuori dal frigo per un'ora circa, quindi privare della pelle il filetto e battere al coltello creando una

tartare, emulsionare con olio e aggiungere scorza di lime e cipollina.

Preparare la confettura, privando della scorza il pompelmo e incidendo a vivo gli spicchi scartando la parte

bianca. In un pentolino mettere gli spicchi e il succo e aggiungere 1/3 di zucchero rispetto al peso del

pompelmo. Cucinare per 15 minuti circa e poi frullare.

Tagliare finemente sedano e ravanelli e metterli in acqua e ghiaccio per renderli croccanti.

Servire il piatto a temperatura ambiente, disponendo prima lo yogurt bianco e sopra la tartare di trota.

Aggiungere accanto la confettura di pompelmo e completare con una julienne di sedano e ravanelli.

4) POLENTA E OSSA

E' un piatto tipico del freddo inverno della Garfagnana e della Valle del Serchio.

Per prepararlo si usa la farina di castagne, che in queste zone viene chiamata "farina di Neccio".

Nella tradizione locale le castagne vengono raccolte a mano ed essiccate per 40 giorni nei metati (strutture

in pietra e legno dove il calore viene alimentato da un fuoco di legna di castagno).

Una volta selezionate, le castagne secche vengono macinate in mulini a pietra e trasformate in farina.

Al gusto forte e salato delle ossa di maiale si associa così la dolcezza della farina di castagne.

Ecco come prepararlo a casa.

Ingredienti per 4 persone:

2 litri d'acqua

600 gr di farina di castagne dolce

1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva

un pizzico di sale

circa 3 ossa di maiale, ben polpose, a persona

Procedimento:

Versare l'acqua in una capiente pentola e portare a bollore. Solo quando bolle iniziare a versare lentamente

la farina di castagne, aggiungendo un pizzico di sale e mescolando continuamente affinché l'impasto della

polenta diventi morbido e senza grumi.

Cuocere in questo modo per 40 minuti circa.

A parte, in un recipiente pieno di acqua, lessare le ossa di maiale per circa 2 ore.
Servire la polenta ben calda e morbida in un piatto insieme agli ossi.

Il Ciocco Tenuta e Parco (www.ciocco.it) nasce nel 1961 con l'obiettivo di far rivivere la montagna e le sue tradizioni, la natura con i suoi animali, lo sport e il relax, lontano dal "logorio della vita moderna".

Nel 1967 diventa il primo polo turistico alberghiero d'Italia immerso in 600 ettari di parco naturale (che va dai 280 ai 1.100 metri di altitudine) con servizi e formule che rivoluzionano il mercato delle vacanze offrendo svago, sport e benessere in un'unica soluzione.

Deve il suo nome ad uno dei poeti più amati d'Italia, Giovanni Pascoli, che si innamorò di Castelvechio, della Valle del Serchio, che fu definita dal poeta "La Valle del Bello e del Buono", e dei suoi abitanti così laboriosi.

Tra le opere che Pascoli compose durante la sua permanenza in quei luoghi c'è una raccolta di poesie conosciuta come "I Canti di Castelvechio". Tra queste una si intitola proprio "Il Ciocco" e racconta di un gruppo di contadini seduti attorno al focolare a parlare della vita mentre guardano il fuoco consumare lentamente il ciocco, il ceppo da ardere. Simbolo di calore e ospitalità che incoraggia conversazioni appassionate sulla vita.

La Tenuta si estende tra Barga e Fosciandora, al confine tra media e alta Valle del Serchio, un'area della provincia di Lucca che va dalla piana di Lucca alla Garfagnana, lungo il bacino del fiume Serchio.

La montagna del Ciocco viene definita The Living Mountain perché è un luogo sempre "attivo" per vocazione che recupera e tramanda le tradizioni che durano da secoli. Attraversandola non si trova punto in cui la mano sapiente dell'uomo non abbia lasciato traccia, dai castagneti piantati per utilizzarne legno e frutti ai terrazzamenti coltivati a vite e ulivo. Lungo i sentieri, inoltre, si trovano alpeggi di alta quota, metati (piccole costruzioni adibite all'essiccazione delle castagne), la vecchia scuola elementare e borghi di altri tempi. Tutto testimonia l'amore e la voglia di preservare la propria terra per viverla e farla continuare a vivere. Il Ciocco è un unicum di esperienze diverse, un punto di partenza ma anche di arrivo in un territorio ricco di eccellenze artistiche, culturali e gastronomiche. Si propone come una "destinazione turistica", un luogo speciale che offre la possibilità di vivere un soggiorno breve o prolungato, in hotel o nel comfort degli chalet di montagna, praticando sport all'aria aperta o rilassandosi nella SPA, sempre a contatto con la natura.

Il Ciocco si naviga anche attraverso "Il Ciocco App", applicazione che può essere scaricata gratuitamente dagli utenti Android e iOS (ciocco.it/ilcioccoapp/) e rappresenta un viaggio affascinante e intuitivo attraverso immagini e informazioni strutturate per un cliente moderno che desidera visitare la Tenuta e il territorio in maniera rapida e dinamica. A febbraio 2018 Il Ciocco ha vinto il Green Travel Award, il premio indetto dal GIST (Gruppo Italiano Stampa Turistica) per valorizzare le eccellenze del turismo sostenibile e responsabile, nella categoria "Green Accommodation Italia".

Dove dormire all'interno del Ciocco Tenuta e Parco:

□ Renaissance Tuscany Il Ciocco Resort & SPA - E' il primo Renaissance Resort d'Europa, ha 180 camere, una Beauty SPA e un'attrezzata area wellness. Per chi ama lo sport anche in vacanza, a un passo dallo Sport Village (<http://ciocco.it/live/sport-village>) si trovano gli Chalet: accoglienti baite in legno, nelle quali respirare l'atmosfera tipica della

montagna senza rinunciare al comfort. Ogni Chalet ha due camere da letto, bagno, cucina, ingresso indipendente e posto auto.

□ *I Campus Apartments (<http://ciocco.it/live/campus-hotelapartments>) sono la scelta ideale per coppie e famiglie che sognano una vacanza nel segno della natura e in totale libertà. Sono piccole (dai 30 ai 45 mq) e accoglienti residenze ricavate all'interno di originali strutture rurali completamente rinnovate, immerse nei boschi di castagno. Ognuna ha 2 camere con 3/4 posti letto, bagno e una cucina completamente attrezzata.*

□ *Il Campus Hotel (<http://ciocco.it/live/campus-hotelapartments>) è la soluzione perfetta per i giovani che amano trascorrere l'intera giornata all'aperto, tra escursioni e attività sportive. E' situato tra il Renaissance Tuscany e lo Sport Village ed è costituito da tre strutture che offrono un trattamento di bed&breakfast: il College con 22 camere e 37 posti letto; il Belvedere con 28 camere e 51 posti letto; il Monteceneri con 9 camere e 20 posti letto. Le camere, da due o tre posti letto, sono tutte dotate di servizi privati.*

Dove mangiare all'interno del Ciocco Tenuta e Parco:

Numerosi i ristoranti che, nella Tenuta del Ciocco, propongono piatti della cucina locale.

□ *All'interno del Renaissance Tuscany Il Ciocco ce ne sono due: La Veranda (aperto a colazione, pranzo e cena) e il Nour Lounge (snack e cocktail per l'aperitivo o un pranzo/spuntino veloce e leggero). L'Osteria Pizzeria Zi' Meo (che deve il suo nome ad un personaggio del mondo contadino incontrato da Giovanni Pascoli durante gli anni trascorsi a Castelvechio) ha in menù taglieri con prodotti tipici, insalate, "crostoni" e pizze cotte nel forno a legna preparate con ingredienti di qualità ed eccellenze del territorio.*

□ *La Pizzeria Gulì (che prende il nome dal cane del poeta Giovanni Pascoli), si trova nella Piazza del Ciocco e offre, in un ambiente accogliente e caratteristico, antipasti con prodotti locali e pizze cotte nel forno a legna. Ideale per chi cerca rifugio ed evasione lontano dai circuiti del turismo di massa e per una cena suggestiva intorno al fuoco è la Taverna dello Scoiattolo, accogliente baita (aperta su prenotazione) totalmente ristrutturata nel 2014, circondata da castagneti e con un ampio camino.*

□ *A poche decine di metri dagli Chalet, immerso nel verde, si trova infine il ristorante Alla Posta, che offre la buona cucina della tradizione locale (aperto su prenotazione).*