



PROGETTO DI EDUCAZIONE  
NUTRIZIONALE  
"LE RICETTE DI UNA VOLTA"

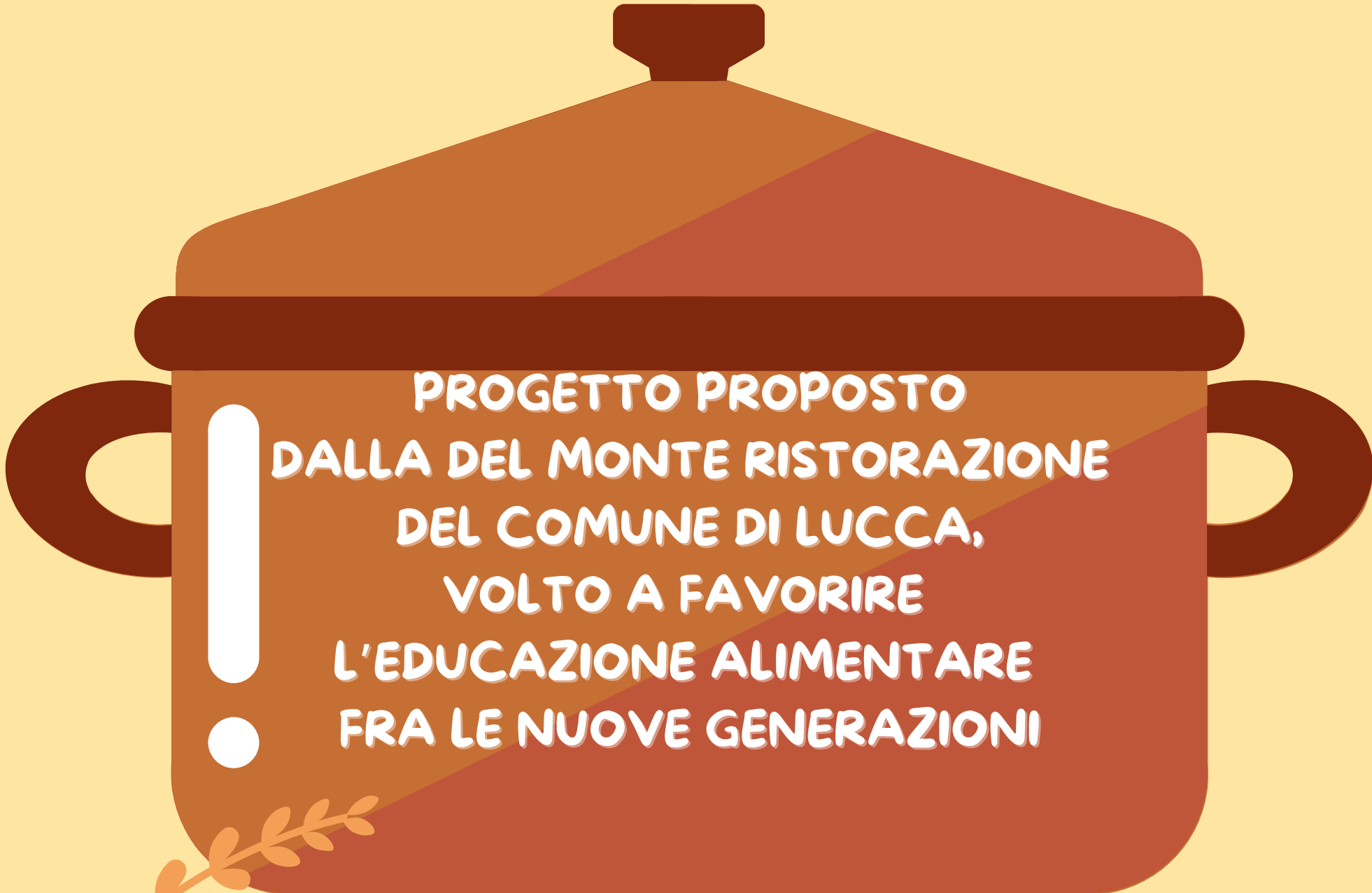


# IL CASTAGNACCIO

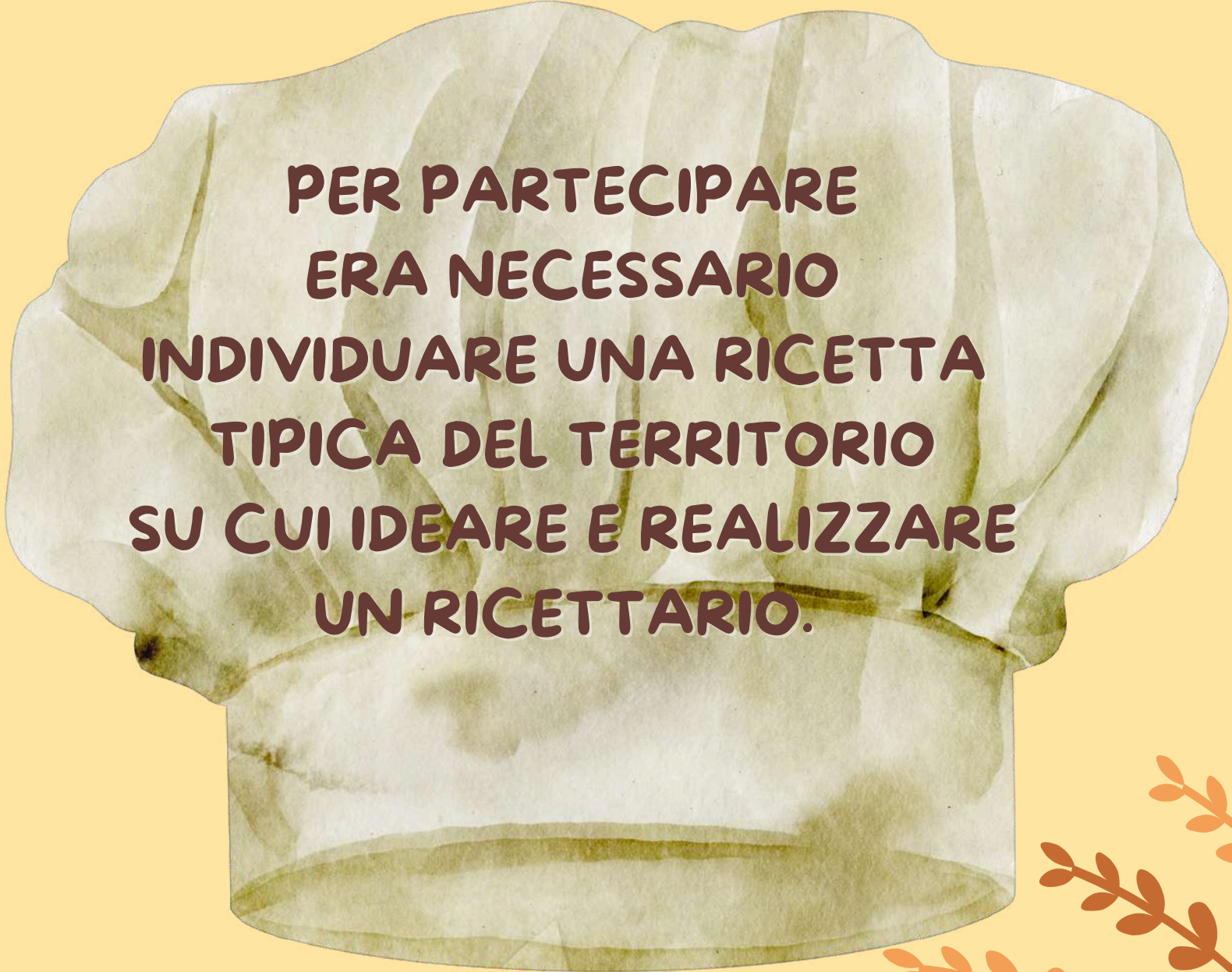
I.C. Pia Pera  
Classe 5B  
Scuola Primaria di  
Sant'Angelo



# IL CONCORSO



**PROGETTO PROPOSTO  
DALLA DEL MONTE RISTORAZIONE  
DEL COMUNE DI LUCCA,  
VOLTO A FAVORIRE  
L'EDUCAZIONE ALIMENTARE  
FRA LE NUOVE GENERAZIONI**



**PER PARTECIPARE  
ERA NECESSARIO  
INDIVIDUARE UNA RICETTA  
TIPICA DEL TERRITORIO  
SU CUI IDEARE E REALIZZARE  
UN RICETTARIO.**



# Fasi del lavoro



- Gli alunni hanno chiesto ai propri genitori la ricetta del Castagnaccio “di famiglia”, scrivendola poi su di un cartellone per presentarlo in classe .
- Gli alunni hanno condiviso quindi la propria ricetta ed insieme abbiamo elaborato una ricetta di classe con le varie varianti.
- Successivamente gli alunni sono stati divisi in quattro gruppi, ai quali è stato assegnato un argomento per una ricerca (storia del Castagnaccio, caratteristiche dell’albero di Castagno, valori nutrizionali della castagna e curiosità sulla ricetta tradizionale).
- Ogni gruppo ha provveduto alla stesura della propria ricerca, ai disegni e all’impaginazione.
- Infine le varie parti sono state unite e rilegate per formare il ricettario di classe.













# Ricetta del Castagnaccio della 5°B

## Ingredienti:

- 400 g di farina di castagne
- 500 ml di acqua
- Temperatura ambiente
- 20 g di olio EVO + qb. per ungere la teglia
- 1 pizzico di sale
- 1 rametto di rosmarino fresco
- 50 g di pinoli



## Procedimento

- Setacciare la farina in un recipiente.
- Aggiungere l'acqua poco alla volta e mescolare con la forchetta per eliminare i grumi.
- Aggiungere l'olio, lo zucchero e il sale e mescolare bene fino a ottenere un impasto omogeneo, fluido e non troppo liquido.
- Ungere una teglia abbastanza capiente e versarci l'impasto con attenzione.
- Cospargere la superficie dell'impasto con aghi di rosmarino (lavati e asciutti) e con i pinoli, distribuendoli in modo uniforme.

Infine aggiungere un filo d'olio EVO sulla superficie dell'impasto, cuocere in forno alla temperatura di 180° C per circa 30/40 minuti fino a quando sulla superficie si formerà una crosticina con delle crepe.

Sfornare il Castagnaccio e lasciarlo raffreddare prima di servirlo su un bel piatto da portata.





## Varianti

Sulla superficie si può aggiungere dell'uvetta e anche dei gherigli di noce.

All'imposto, per renderlo particolarmente morbido, si può aggiungere del latte.

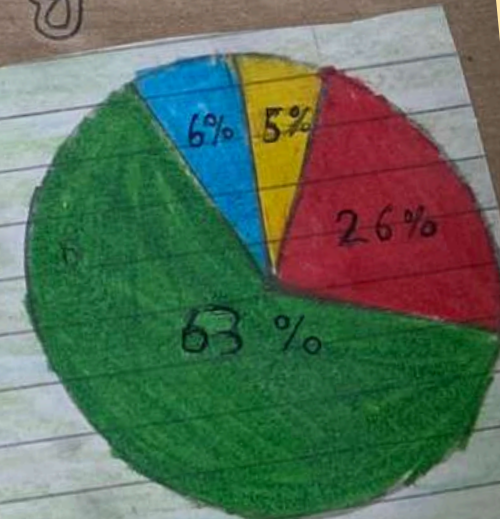
È facoltativo aggiungere delle scorze della buccia di limone o arancia nell'imposto e/o sulla superficie del Castagnaccio.

## Valori Nutrizionali

Il castagnaccio è un alimento tanto calorico ma non tanto grasso. Le proprietà nutrizionali degli ingredienti sono:

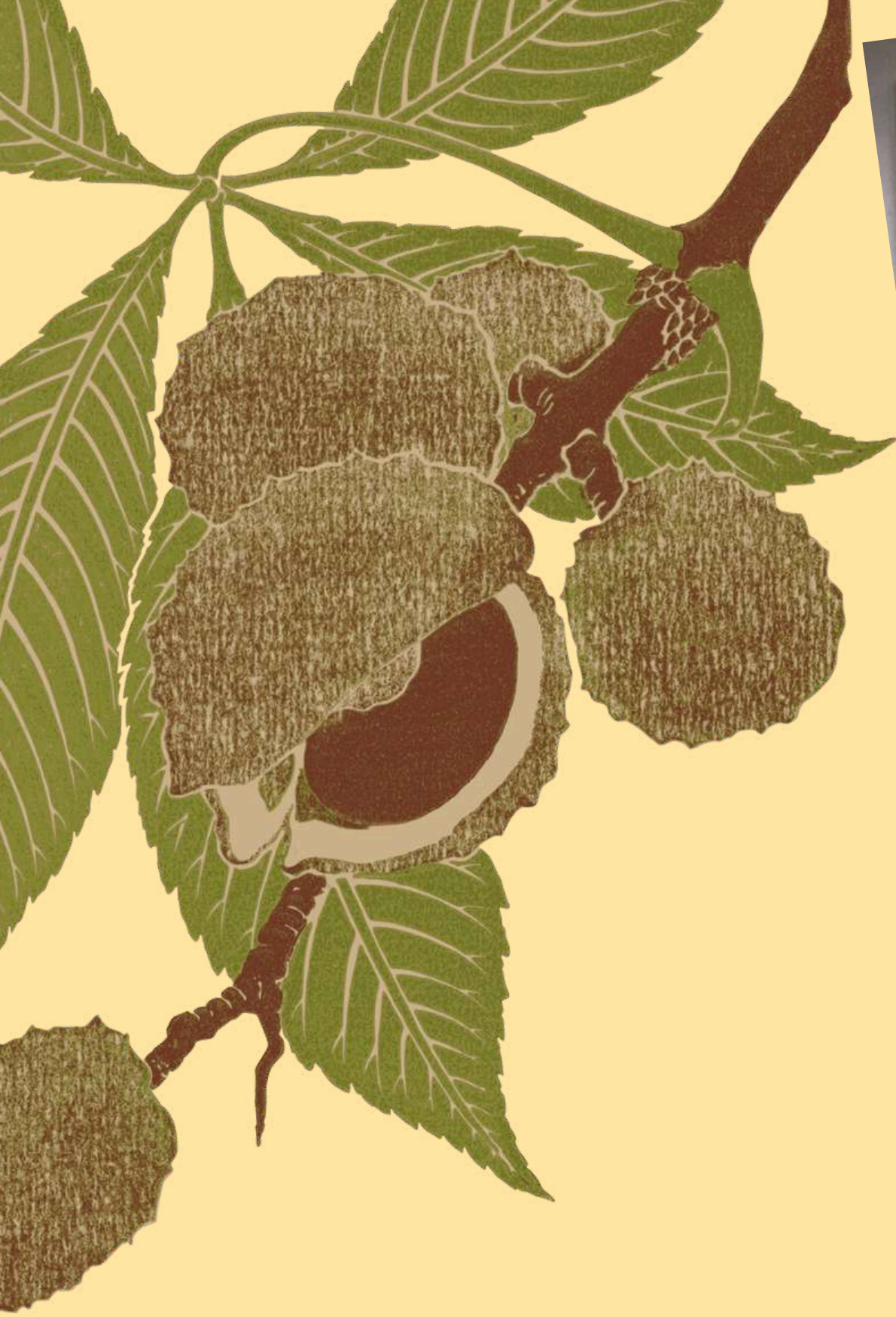
- Le castagne apportano fibre, minerali e vitamine e sono ricche in carboidrati complessi.
- I pinoli sono molto ricchi di proteine e fibre vegetali.

DESCRIZIONE NUTRIENTE	VALORE PER 100g
ACQUA (g)	43,4
ENERGIA (KCAL)	234
ENERGIA (KJ)	978
PROTEINE (g)	3,4
LIPIDI (g)	6,8
COLESTEROLO (mg)	2
CARBOIDRATI (g)	39,3
AMIDO (g)	21
ZUCCHERI (g)	16,2
FIBRA TOTALE (g)	5,8



- CARBOIDRATI
- LIPIDI
- PROTEINE
- FIBRE





## L' albero del castagno

Il castagno è un albero con una chioma ampia e rotondeggiante, può arrivare fino a 30 m di altezza. È una pianta caducifoglie e latifoglie e può vivere a lungo. Il castagno è originario delle regioni mediterranee ma venne portato dai Romani a nord delle alpi. La sua fioritura avviene a giugno, invece la fruttificazione verso settembre-ottobre a seconda delle varietà. Il frutto si chiama castagna: ha una forma arrotondata e un po' schiacciata, la buccia è liscia e di color marrone scuro, la parte interna è morbida e giallina. Le castagne si trovano dentro un involucro spinoso comunemente detto riccio.





## La storia del Castagnaccio

Il Castagnaccio è senza dubbio uno dei simboli dell'autunno e della storia della nostra cucina.

Molto diffuso nelle zone appenniniche e montuose dove sono presenti molti boschi di castagne.

La ricetta del Castagnaccio è molto antica, risale precisamente al 1551. Anno in cui fu scritto il catalogo di Petrusio Londi "Commentario delle più notabili et mostruose cose d'Italia e di altri



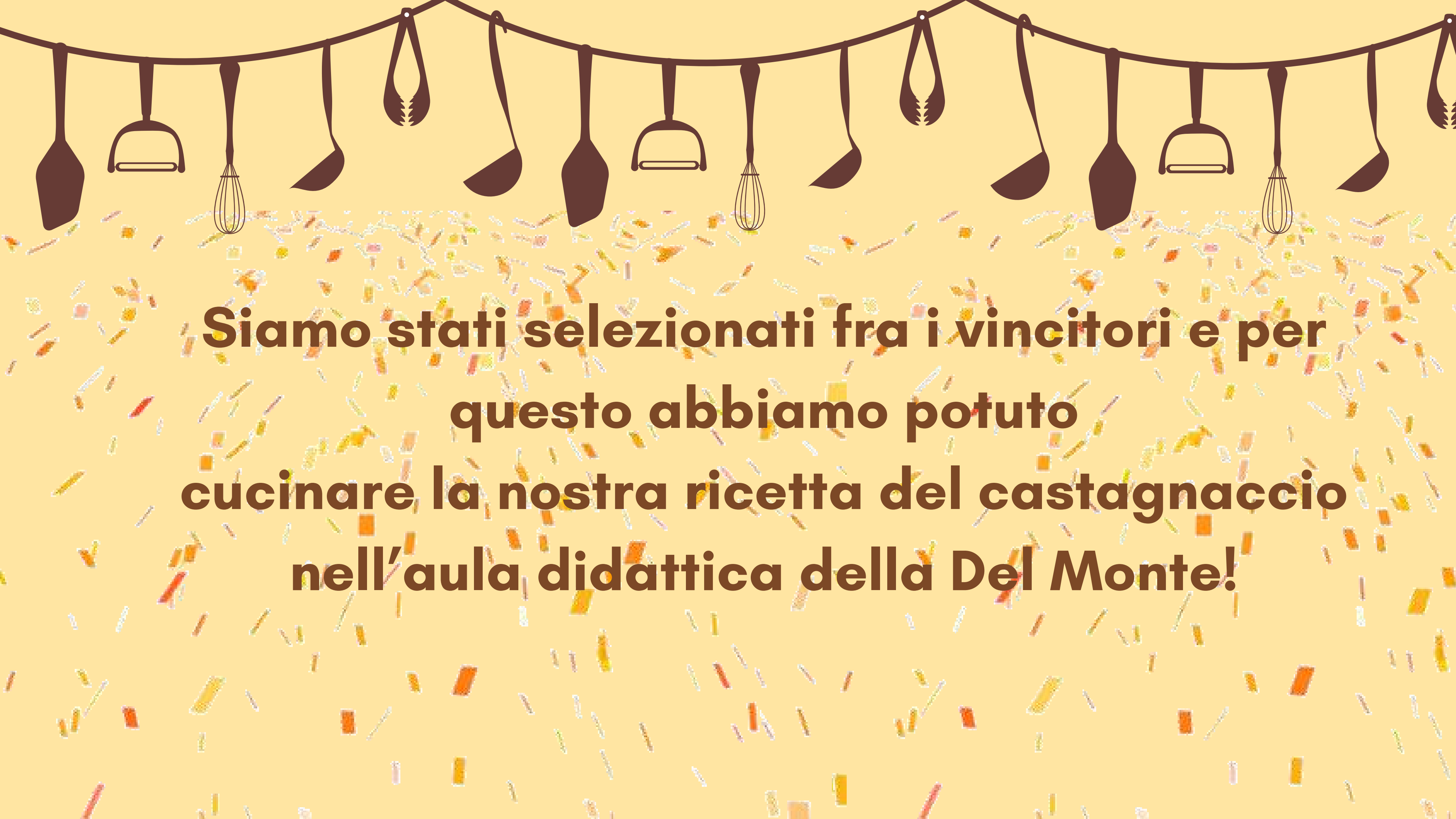
luoghi", in cui si sente parlare di "Pilade da Lucca" che fu il primo a preparare il Castagnaccio.

Solo alla fine del 1800 i toscani decisero di esportare il Castagnaccio oltre e il dolce iniziò a conquistare l'Italia settentrionale. Un tempo il Castagnaccio veniva chiamato "Pane di legno" o "Pane dei poveri", proprio per la semplicità dei suoi ingredienti che gli hanno dato anche altri nomi, tra cui "toppone", "pottono" e "migliaccio".

Pilade da  
Lucca





The background features a string of brown kitchen utensils (spatulas, mallets, whisks, and tongs) hanging from a line at the top. The lower portion of the image is filled with a dense pattern of colorful confetti in shades of orange, yellow, and white.

**Siamo stati selezionati fra i vincitori e per questo abbiamo potuto cucinare la nostra ricetta del castagnaccio nell'aula didattica della Del Monte!**

















Cooking  
Time



*E' stata una magnifica  
esperienza!*

