

CASTAGNE

Il monte Amiata ha i castagneti più importanti d' Italia.

La Castagna costituisce un prelibato alimento, che ha avuto in passato una grandissima importanza nell'alimentazione delle popolazioni di montagna. Infatti, per le sue caratteristiche, può sostituire il pane. Le castagne sono alimento d'alto valore nutritivo, contengono poco meno del 60% d'acqua e ben il 37% tra zuccheri e amidi, il resto sono sostanze azotate, cellulosa, ceneri e grassi, nonché sali minerali.

Oggi, la castagna del Monte Amiata, ha ricevuto il riconoscimento comunitario "IGP.

Le varietà di castagno sono almeno 300 divise in due grandi gruppi: marroni e domestici I marroni, più pregiati, sono cuoriformi, hanno base triangolare, scorza lucida bruno rossiccia con striature più scure, polpa dolce e carnosa, staccata completamente dalla pellicola interna. Le domestiche hanno taglia più o meno grossa, sono schiacciate da un lato e la loro scorza è marrone molto scura; la buccia interna è ben aderente alla polpa che, pur essendo meno dolce di quella del marrone, è d'ottimo sapore.

La castagna può essere gustata direttamente come caldarrosta cotta lentamente a fuoco diretto sulle tipiche padelle forate o lessate in acqua aromatizzata con semi di finocchio. Possono essere anche essiccate per trasformarle in farina di castagne, l'ingrediente fondamentale del castagnaccio, o utilizzata anche nella preparazione della polenta di castagne o polenta dolce.

OLIO

Un altro prodotto di primo piano della zona è l'olio d'oliva extravergine.

Infatti le pendici dell'Amiata sono ricche di piante d'olivo, molte delle quali ultracentenarie. A dispetto dei gravi danni subiti dalle piante nel corso d'inverni particolarmente rigidi dell'ultimo decennio, continua ad essere ricchissimo e gustato da palati d'ogni nazionalità.

L'olio viene prodotto nei frantoi locali. In alcuni di questi frantoi è ancora viva la tradizione di macinare le olive con le antiche macine e poi spremerle a freddo, senza aggiunte, tradizione sparita in molti altri luoghi dove l'olio viene estratto a caldo. A seconda della quantità di foglia che viene macinata, si ottengono tipi d'olio di qualità che però si differenziano per il sapore. Come in altre aree interessate dalla coltivazione delle olive, è buona norma assaggiare l'olio nuovo direttamente a crudo sul pane caldo, preparando così la notissima "bruschetta".

L'olio extra vergine d'olivastra Seggianese ha un elevato contenuto di acidi grassi insaturi (il cosiddetto "colesterolo buono") ed un bassissimo grado d'acidità (circa 0.20%) che lo rende particolarmente leggero e digeribile.

FUNGHI

Un numero sempre maggiore di persone trascorre qualche ora nei boschi, impegnati nell'eccitante ricerca dei funghi Porcini "schietti", ovuli, "pinaroli", "famigliole" e tante altre varietà spuntano nei nostri boschi

FORMAGGI

Anche il formaggio o, meglio il Pecorino alla cui lavorazione per lo più concorrono le mani esperte di tanti allevatori che vivono in questo lembo di Toscana può essere considerato un prodotto tipico. La scelta è ampia, dal prodotto fresco allo stagionato, dallo spicchio da gustare "a morsi" alle fette da abbinare ai buoni salumi, che rappresentano un'altra varietà di alimenti rinomati della zona.

Il latte del pecorino toscano deve essere esclusivamente di pecora; Rispetto agli altri formaggi pecorini, quello toscano ha un sapore più dolce e più delicato, dovuto sia al particolare metodo di produzione che al latte utilizzato, proveniente da pecore allevate in pascoli ricchi di erbe profumate.

Il suo sapore ben si adatta a numerose pietanze, tanto che il Consorzio per la tutela del Pecorino Toscano ha pubblicato un ricettario con quindici modi diversi di cucinarlo, dagli antipasti (come insalate e spiedini) ai primi (gnocchi di patate, zuppa di cipolle, tortelli, crespelle), dai secondi (scaloppine, filetti, costolette di cinghiale) e perfino ai dolci (torta di mele, con le noci).