



## *I sapori di una volta*

di  
**Alice Nannetti**

*Nei piatti di una volta erano molto usate le castagne e la loro farina essendo prodotti poveri accessibili a tutti. Ecco allora la ricetta di un piatto semplice, ma molto comune nei nostri paesini, tanto che viene preparato ancora oggi in molte famiglie.*

*Riscoprire i sapori di una volta rispolverando ricette che le nostre nonne ci hanno tramandato e che non possiamo e non dobbiamo dimenticare*



# Mnùfach ("Menni")



Fare bollire l'acqua con un po' di sale.

Al bollore, levare circa metà dell'acqua e iniziare ad aggiungere pian piano la farina di castagne, mescolando con la frusta per evitare che si formino grumi.

Aggiungere pian piano l'acqua che avevamo tolto fino ad ottenere una consistenza "tipo besciamella".

Lasciare cuocere per circa mezz'ora, poi versare nei piatti.

A questo punto, si può aggiungere latte, ricotta o panna.

Una volta la maggior parte delle famiglie non usava panna trattandosi di ricchezza che pochi potevano usare, quindi bisognava accontentarsi di un bel bicchiere di latte.

Ora prendete un cucchiaino e...  
Buon appetito.