

LA CASTAGNA

(*Castanea vulgaris*)



*Il castagno, nome scientifico **Castanea sativa**, è pianta antichissima la cui introduzione nel Canton Ticino si deve all'uomo; è distribuito dappertutto, dal Mendrisiotto alla Leventina. È una pianta molto longeva ma dallo sviluppo lento: ha bisogno di terreni poco calcarei, profondi e ben drenati. Raggiunge il massimo splendore a cinquant'anni, con un'altezza che varia dai 25 ai 35 metri. I primi frutti li dà attorno ai 25 anni. Le castagne sono il tipico prodotto autunnale: cadono spontaneamente dall'albero da **settembre a dicembre**.*

*Ne esistono moltissime varietà: le **castagne** sono il frutto dell'albero selvatico (ogni riccio ne contiene tre) e possono avere forma, dimensione e sapore molto variabili anche se prodotte dalla stessa pianta, mentre i **marroni** provengono da alberi coltivati e sempre migliorati con successivi innesti (ogni riccio contiene un solo frutto).*

In Ticino la castagna veniva utilizzata come alimento dalla popolazione fin dall'alto Medio Evo; grazie al suo valore nutritivo, ha rappresentato una delle componenti principali dell'alimentazione fino all'arrivo della patata e del granturco.

A seconda di come veniva conservata, essa poteva durare anche per più stagioni e quindi serviva come nutrimento quasi per tutto l'anno.

Nelle nostre valli la castagna ha continuato ad essere apprezzata, coltivata e raccolta; ancora oggi resta uno dei più richiesti frutti autunnali, estremamente versatile poiché si adatta a preparazioni sia salate sia dolci.

Le castagne sono usate anche nell'allevamento degli animali: la carne di maiali e galline acquista un sapore ed una consistenza migliore.

Qualità nutrizionali

*Le **castagne** sono un frutto atipico, poiché sono ricche di **carboidrati complessi** (amido) come i cereali. Sono una buona fonte di **fibra**, di **potassio** e di **vitamine del gruppo B**, soprattutto B1 e B6. La cottura trasforma parte dell'amido in zuccheri semplici, che ne conferiscono la dolcezza tipica. 100g di castagne forniscono 165 Kcal!*

Conservazione

Le castagne possono essere **trattate** mettendole a bagno in acqua per qualche giorno, poi devono essere asciugate e si possono conservare in questo stato, in luogo fresco e asciutto, anche per un paio di mesi.

Possono essere **essiccate**.

Possono essere **congelate** crude e poi scongelate e cotte immediatamente.

I migliori risultati si ottengono **congelando** le castagne **arrostate** e **sgusciate** : in questo modo si possono conservare anche per 6 mesi. Prima del consumo vanno fatte scongelare lentamente e mangiate fredde o leggermente scaldate al forno.

La **farina di castagne**, ottenuta dalla macinatura del frutto essiccato, una volta aperta, va conservata in luogo fresco e asciutto e consumata quanto prima.

Preparazione

Le castagne possono essere **bollite** o **arrostate** sul fuoco o al forno (220 °C per 15-25 minuti).

Le castagne arrosto vanno incise prima della cottura con un taglio poco profondo.

Con la farina di castagne è possibile preparare torte (castagnaccio), frittelle, crêpes, mousse , polenta, pasta...

Ricette ticinesi

Castagnaccio

400g di farina di castagne

3 cucchiaini di zucchero

2 cucchiaini di uva sultanina

2 cucchiaini di pinoli

1 rametto di rosmarino fresco

pane grattugiato

olio, sale

Ammorbidire l'uvetta in acqua tiepida; versare la farina in una terrina con 4 cucchiaini di olio d'oliva, lo zucchero e un pizzico di sale. Impastare bene e aggiungere, sempre mescolando, 9dl di acqua fredda.

Imburrare una teglia larga ca. 24cm, cospargere il fondo di pane grattugiato e versarvi la pastella. Distribuire sulla superficie qualche foglia di rosmarino grossolanamente tritato, i pinoli, l'uvetta strizzata e due cucchiaini di olio.

Cuocere in forno caldo a 200 °C per 50 minuti.

Dovrà risultare alta circa 3 dita, molto tenera all'interno e con una leggera crosticina in superficie. Servire tiepido o freddo.

Da: "Sentiro del Castagno", Ente turistico del Malcantone

Marmellata di castagne al miele

Lessare 500g di castagne e frullarle o passarle.

Aggiungere 600g di miele e 100g di acqua; lasciare macerare per 24 ore.

Unire una stecca di vaniglia, cuocere per 20 minuti circa e invasare a caldo.

Da: "Sentiero del Castagno", Ente turistico del Malcantone.

Torta di castagne

700g di castagne

½ l di latte

una presa di sale

70g di burro

180g di zucchero

5 tuorli

100g di nocciole grattugiate

½ bustina di zucchero vanigliato

1 cucchiaino di lievito in polvere

6 albumi montati a neve

Cuocere le castagne in acqua per circa 10 minuti e poi sbucciarle. Aggiungere il latte e cuocere le castagne fino a totale assorbimento del liquido. Passare al setaccio. Lavorare burro, zucchero, tuorli, zucchero vanigliato e sale per 5 minuti. Montare gli albumi a neve. Incorporare, intercalando, nocciole, purea di castagne e albumi montati a neve. Mettere in una tortiera a cerniera. Cuocere in forno caldo a 160-180 °C per 50 minuti.

Ricetta di Pierre De Lusi, da "Eco di Locarno", novembre 1987.

Gnocchi di castagne

500g di castagne bollite e pelate

250g di formaggio di capra fresco

100g di farina di castagne

1 uovo

sale, pepe

Con uno schiacciapatate ridurre le castagne in purea. Incorporare il formaggio e, a mano a mano, la farina di castagne, fino a ottenere una pasta morbida e malleabile. Incorporare l'uovo e salare. Dividere l'impasto e formare sulla spianatoia infarinata (farina di castagne) dei cilindri spessi un dito. Tagliare a pezzetti di circa 2cm di lunghezza e passarli sui rebbi di una forchetta schiacciandoli un po' con il pollice. Lasciarli riposare su un canovaccio. Portare ad ebollizione abbondante acqua salata e immergerci gli gnocchi. Quando vengono a galla, estrarli con un mestolo forato, farli sgocciolare e servirli irrorandoli di burro fuso e salvia o salsa di pomodoro.

Ricetta di Luigi Bosia, giornalista eno-gastronomico

