

FRUTTI DI STAGIONE: IL CUORE DELLA CASTAGNA

Testo e foto di Benito Ristori

Nell'ambito delle nostre uscite in camper in tempo d'autunno, avviene di frequente che scegliamo come mete quelle che ci offrono l'occasione di fare un'escursione in località note per la presenza, fra l'altro, di territori ricchi di boschi di castagno, come, ad esempio, il monte Amiata o i monti Cimini, tanto per citare luoghi vicini a Roma, dove si svolgono anche rinomate sagre della castagna (vedi Abbazia S. Salvatore, Soriano al Cimino e altri).

bidio e dolce che si presta ad essere gustato in tanti modi di preparazione. Un tempo era il cibo dei poveri, dei tempi di guerra ad economia chiusa, era una risorsa a cui ricorrere nelle situazioni difficili: bastava raccoglierle per terra e si riusciva a sfamarsi.

Per poterne disporre più a lungo nel tempo invernale, venivano stese in graticci di legno appesi sopra il focolare per essere seccate lentamente e poi macinate in farina da utilizzare per piatti "poveri" come polenta, in sostituzione del pane, scarso per la penu-



Allora, perché non approfondire la conoscenza della castagna, frutto tanto caro al nostro palato?

Le castagne si nascondono in un riccio pungente, ma quando escono dal loro guscio hanno un cuore mor-

ria di campi coltivabili a grano nei territori di montagna, come quelli appunto del monte Amiata. Qui si narra infatti il proverbio "pan di legno e vin di nuvole" per significare un'alimentazione costituita preva-

lentamente da castagne ed acqua.

Oggi, con il benessere, le castagne sono diventate uno sfizio, da sgusciare arrostitite (caldarroste), in compagnia di amici, davanti al caldo del caminetto, sorseggiando insieme un buon bicchiere di vino "novello" rosso.

Il frutto è di dimensioni diverse, è di colore marrone e si trova racchiuso in numero variabile da tre fino a sei in un unico involucro spinoso chiamato riccio o cardo, che si apre in quattro valve quando è maturo. Ha forma di cuore con la buccia sottile e una polpa bianca, dolce e farinosa da secca.

Le castagne sono molto nutrienti e ipercaloriche, per cui il loro consumo deve essere limitato in relazione alle proprie condizioni fisiche. Sono ricche di sali minerali e di vitamina B e C; 100 gr. di frutto fresco apportano 190 calorie e secco 450.

Le castagne comuni hanno un lato bombato e uno leggermente schiacciato e la buccia di colore marrone scuro; i marroni hanno la forma a cuore e la buccia marrone striata di chiaro e si ottengono da piante innestate.

L'albero di castagno è pianta spontanea originaria dell'Asia Minore, ma in Europa è presente da tempo

immemorabile. La specie mediterranea è il castagno comune, un albero molto grande che può raggiungere anche i 30 metri di altezza e molto longeva: è celebre il castagno che si trova sulle pendici dell'Etna, a Sant'Alfio, chiamato il castagno dei "cento cavalli" la cui età è calcolata approssimativamente in circa 4000 anni e il cui fusto superava i 50 metri di circonferenza.

In Italia il castagno è diffuso in tutta la penisola ad altitudini medie (400/1000 m). ■



CIVITACAMPER

Rivenditore **ROLLER TEAM**
con finanziamenti fino a 120 mesi



Vasto Assortimento parco usato - Market e accessori - Tutto per il campeggio
Noleggjo Autocaravan - Noleggjo Auto e Furgoni

Via delle Boccelle 2 angolo Via Aurelia sud (Riva di Traiano)
CIVITAVECCHIA - Tel. 0766.22278 - Cell. 348.0454136