



## Castagno: storia e tradizioni di un albero dai frutti preziosi

**Il castagno è un albero arrivato anticamente in Italia dalla Turchia e diventato, per le genti delle montagne, una risorsa preziosa da conservare e consumare nei freddi e lunghi inverni. La castagna si consuma secca, intera, in farina o come ingrediente della minestra di castagna.**



Il castagno, una storia antica e preziosa.

Ad est della Turchia, alle pendici del Caucaso, fruttificava il **castagno**. Come nel viaggio dell'Ulisse dantesco quest'albero a foglie caduche, che può vivere millenario, arrivò nella penisola italica ben prima dell'Enea virgiliano, attraversò le colonne d'Ercole e raggiunse l'Inghilterra.

In Italia il vento di libeccio portò il castagno con sé fino alle coste dell'Appennino e delle Alpi Marittime. Fu la risorsa delle genti di montagna che la consumavano secca, intera o in farina. Le montagne di solito accolgono e trattengono e così nella storia dei **cibi di montagna** restano tracce, nemmeno tanto nascoste, delle culture e delle sapienti colture che vanno oltre i limiti delle generazioni.

A nord del Piemonte, nelle valli delle Dore (Riparia e Baltea), prima i Romani e poi i Franchi si imposero sugli abitanti liberi di quelle terre. I reperti stanno nella lingua, negli abiti e nella cucina dei Franco-provenzali. Nessun oggetto come la **coppa dell'amicizia** meglio rappresenta il senso dell'accoglienza di queste popolazioni. Qui gli inverni erano – e sono – duri e freddi, le provviste devono essere tenaci, non cedere all'ingiuria delle muffe e vanno ben scelte e ben conservate. Tra queste le **castagne**, accompagnate da latte, formaggi, miele e riso.

### **Castagne: proprietà e benefici**

La **castagna** è un frutto ricco di elementi nutrienti e dagli effetti benefici per l'organismo. Oltre agli **aminoacidi** ci sono **minerali** (calcio, sodio, fosforo, magnesio ferro, potassio zinco,

---

rame e manganese) e **vitamine** (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9 e C).

Non contenendo glutine, sono indicate nella dieta di chi soffre di celiachia; sono molto digeribili e consigliate in casi di anemia e inappetenza. La presenza di fibre le rendono un ausilio efficace per migliorare la funzionalità dell'intestino.

## Alcuni piatti a base di castagne

La **minestra di castagne** inaugurava nelle case l'arrivo dell'inverno. In seguito alle **castagnate autunnali**, motivo di riunione e festa, si apriva la lunga attesa della buona stagione. Ecco la ricetta tradizionale.

## Ricetta della minestra di castagne

Gli ingredienti della minestra di castagne sono pochi e semplici:

- 200 grammi di castagne secche;
- 2 litri di latte bollente;
- due cucchiaini di miele;
- due chiodi di garofano.

## Preparazione

Bollire nell'acqua e portare a cottura le castagne. Quindi trasferire le castagne nel latte e, quando esso riprende la bollitura, aggiungere il riso e il garofano.

A cottura ultimata e a fuoco spento, si aggiunge il miele, preferibilmente un **miele scuro di castagno** oppure un biondo di acacia...scegliete voi.

© Articolo di Maurizio Minghetti

### Data di creazione

10/08/2016

### Autore

redazione