

---

## La castagna

**Autore:** Giuseppe Chella

**Fonte:** Città Nuova

Nel passato, nei paesi di montagna o nelle vicinanze dei boschi, dove scarseggiava il frumento, la farina di castagne era molto utilizzata per allestire molte pietanze e la castagna era chiamata "il pane dei poveri". Per secoli questo frutto è stato alla base dell'alimentazione anche per la facilità della sua conservazione. Per il mutato tenore di vita di molte popolazioni oggi le castagne sono diventate un cibo spesso limitato ad alcune occasioni. Il castagno è un albero dal fusto molto alto, con un'ampia chioma e foglie caduche che hanno un margine dentato. Questa pianta è molto longeva tanto che può superare centinaia d'anni. Un castagno situato nel comune di Sant'Alfio, alle pendici dell'Etna, in provincia di Catania, ha dimensioni colossali, è senza dubbio il più gigantesco albero di questa specie che vive in Italia ed è chiamato "castagno dei cento cavalli" perché, secondo la tradizione locale, nel passato, cento cavalieri potevano trovare riparo sotto la sua enorme chioma. Si calcola che questo meraviglioso castagno abbia più di 3000 anni di età, è uno dei più antichi alberi esistenti da noi e presenta un'ampia cavità alla base dove la gente del paese ha costruito persino una casa. L'Italia con circa 800 mila ettari di castagneti è al primo posto in Europa per la coltivazione di questa specie. Il frutto di questa pianta è la castagna, ma più propriamente si parla di castagne se in ciascun riccio maturano più frutti; se invece se ne forma uno solo, il suo frutto, molto grosso e sferoidale, viene chiamato marrone. Dopo la raccolta o l'acquisto è consigliabile mettere le castagne in un recipiente pieno d'acqua per eliminare quelle che galleggiano perché non sono buone. Le castagne sono un alimento molto nutritivo soprattutto per l'elevato valore calorico dovuto al contenuto di glucidi. A differenza della frutta polposa come le mele, le pere e le pesche, hanno un contenuto d'acqua relativamente modesto, sono molto ricche di vitamina B e di diversi minerali (ferro, calcio, fosforo e potassio) e specialmente se sono consumate bollite sono di facile digeribilità. Molti consigliano l'impiego dietetico di questi frutti perché si attribuiscono ad essi proprietà energetiche, antianemiche e mineralizzanti. Infine c'è da segnalare che a differenza delle noci, delle nocciole e delle mandorle le castagne, allo stato secco, sono povere di grassi.