

La castagna

Di Laura

E' il frutto dell'albero del castagno (Castanea sativa,) albero longevo, alto in media dai 15 ai 20 metri che appartiene alla famiglia delle Fagaceae.

La castagna è inclusa in un riccio spinoso, ha forma bombata da un lato e piatta dall'altro: la sua polpa è di colore giallo paglierino ed è rivestita da una pellicina bruna ricoperta a sua volta da una buccia molto resistente di colore marrone.

Le castagne sono ricche di amido (che la cottura trasforma in zuccheri), di fibre, di potassio e di vitamine del gruppo B (soprattutto B1 e B6). In genere, le castagne piccole sono destinate alla bollitura mentre quelle medie e grandi sono più adatte per essere arrostiti; queste vanno incise prima della cottura con un taglio poco profondo di 2-3 cm. di lunghezza, e necessitano di una cottura più attenta, a fuoco moderato, per non bruciare la parte esterna lasciando crudo l'interno.

Le castagne cadono spontaneamente dall'albero da settembre a dicembre, periodo nel quale vengono raccolte: il castagno è una pianta un tempo molto coltivata, oggi prevalentemente di interesse forestale, ma che nell'ultimo decennio ha subito una notevole ripresa. Le regioni in Italia in cui la coltura del castagno da frutto assume maggior importanza sono la Campania, la Sicilia, il Lazio, il Piemonte e la Toscana.

Esistono sul nostro mercato due principali varietà di questo frutto:

- Castagne: sono di numerosissime varietà diffuse nelle diverse zone castanicole italiane, derivano tutte dal castagno europeo e hanno prezzi sensibilmente inferiori rispetto ai marroni.

I frutti definiti commercialmente con il nome di "castagna" sono caratterizzati da una pellicola interna che penetra in profondità nell'interno della polpa, in qualche caso fino a dividerla (frutti settati); i frutti verranno destinati al consumo fresco e alla trasformazione in castagne bianche secche e, per alcune varietà, in castagne confettate. Le varietà di "castagna" più diffuse sono le seguenti: Castagna della Madonna di Canale d'Alba (precoca), Bracalla (di grosse dimensioni), Garrone rosso (pregiata per il sapore della polpa e la pezzatura), Pistoiese, Reggiolana, Castagna di Montella (ottima per le castagne secche), N'zerta, Riggiola e Gabbiana.

- Marroni: sono particolarmente ricercati sul mercato e hanno spesso prezzi elevati. Sono prodotti dall'albero coltivato e sono più grossi rispetto alla castagna, con forma ovale o a cuore.

Hanno la buccia solitamente più chiara e frutti interi, non settati, con la pellicola (episperma) che non penetra nella polpa e che si stacca con facilità nelle operazioni di pelatura.

Sono destinati alla trasformazione industriale e al consumo fresco. La maturazione dei marroni si può considerare medio-tardivo ed inizia verso la fine di settembre.

Quelle più diffuse e consigliate sono le seguenti: Marrone Fiorentino, Marrone di Caprese Michelangelo, Marrone di Viterbo, Marrone di Marradi, Marrone di Castel del Rio, Marrone di Susa, Marrone di S. Mauro di Saline, Marrone di Chiusa Pesio, Marroncino di Borgovelino, Marrone Comballe (Francia), Marrone Bouche Rouge (Francia), Marrone Goujounac (Francia), Marrone Belle Epine (Francia).

Le castagne possono essere bollite, oppure arrostiti sul fuoco o al forno, e vengono usate per preparare dolci (il famoso montebianco), creme, marmellate, torte, frittelle, ma anche per ripieni dolci (crepes, torte, frittelle, ecc...) e salati (per farcire tacchini, polli, maialini, ecc...), per preparare pasta fresca (tagliatelle, ravioli, gnocchi, maltagliati, ecc...), o minestre e zuppe.

Con la farina di castagne è possibile confezionare torte (castagnaccio), frittelle di castagne, crepes,

■ Curiosità

Le castagne al momento dell'acquisto, devono presentarsi integre e sode, il guscio non deve cedere se premuto con le dita. La buccia deve essere intatta, di colore brillante e uniforme, priva di parti di colore verde o scuro. Se la buccia presenta piccoli fori, vuol dire che sono state attaccate dai parassiti. Nel caso la buccia risulti raggrinzita e non aderente alla polpa, vuol dire che la castagna è vecchia.

La castagne sono indicate in caso di anemia e di stitichezza (in quanto contengono molte fibre) e sono invece sconsigliate a chi soffre di aria nello stomaco, di colite e di gastrite.

CONSERVAZIONE

Per conservare le castagne fresche, potete stenderle su un unico strato in un cesto, in un luogo fresco ed arieggiato, e potete lasciarle così per 2 settimane. Se volete congelarle, fatelo con tutta la buccia, lavandole, asciugandole ed incidendole con un taglietto; potete conservarle fino ad 1 anno. Le castagne possono essere congelate crude e poi scongelate e cotte immediatamente, oppure possono essere congelate già arrostiti e sgusciate: in questo modo si possono conservare anche per 6 mesi.

Da www.giallozafferano.it

DATA DI PUBBLICAZIONE: 01/11/2010 – AGGIORNATO IL 01/11/2025 ALLE 02:00

2025 © TUTTI I DIRITTI SONO RISERVATI

AUTOGESTIONE CONTENUTI DI EDIZIONI VALLE SABBIA SRL C.F. E P.IVA: 02794810982 – SISTEMA [GLACOM®](#)