



La castagna merita più spazio nella nostra alimentazione: è veramente nutriente, energetica, mineralizzante, antianemica, corroborante... E poi è buonissima. Nella versione dolce, ma anche in quella salata. Mai provato il purè?

di Iris Fontanari

## Spazio alle castagne

Con l'arrivo dei mesi autunnali inizia anche il tempo delle castagne, quei gustosissimi frutti che ci accompagnano fino all'inverno allietando le nostre mense con il loro sapore e il loro fragrante profumo. Cotte sulla piastra della cucina economica o sulle braci nella tipica padella bucherellata, lessate nell'acqua o cotte nel forno a microonde, le castagne sono un cibo nutriente, gustoso e adatto a tutti, e possono sicuramente tornare ad essere, ancora oggi, un vero e proprio piatto forte.

Le castagne, un tempo, erano note come il "pane dei poveri" e costituivano un alimento di prim'ordine per la gente di alcune vallate alpine che, in anni di carestia, faceva il pane mescolando farina di secale con quella di questo prezioso frutto.

**Effettivamente la loro composizione chimica è molto simile a quella del frumento:** su 100 g di frutto fresco, 4 g sono di proteine, 2,6 di grassi e 40 di amido; nel frutto secco le percentuali raddoppiano. Inoltre vi sono contenuti minerali importantissimi, come potassio, ferro, zinco, rame, manganese, fosforo, magnesio, zolfo, sodio, calcio e vitamine (soprattutto del gruppo B e C).

Grazie a questi componenti, la castagna è veramente nutriente, energetica, mineralizzante, antianemica, corroborante, tonica dei muscoli, dei nervi e delle vene. Ne possono perciò trarre giovamento i bambini (ai quali è molto gradita), ma anche chi ha bisogno di una cura ricostituente, chi desidera rinforzare la propria muscolatura, le persone convalescenti, deboli e deperite, gli anemici, gli sportivi e i sofferenti di disturbi venosi; è, invece, controin-



dicata ai diabetici.

Per essere digeribile a tutti deve essere però consumata matura e ben cotta (lessa o arrostita).

Non è un caso se la natura ci presenta questo frutto in autunno: consumandolo potremo, infatti, affrontare meglio i rigori e i malanni del lungo inverno.

**Le castagne si raccolgono da ottobre a novembre, quando cominciano a cadere da sole.** Nasconde a due o tre nel riccio spinoso, non devono mai venir confuse con i frutti dell'ippocastano, le cosiddette "castagne d'India", commestibili per gli animali ma non per l'uomo a causa del sapore amaro.

**Sono così nutrienti che, come già s'è accennato, potrebbero bastare da sole a soddisfare il nostro fabbisogno alimentare;** secche e ridotte in farina, costituiscono la base per dolci, budini, torte e castagnacci; lessate, si possono consumare come frutta o in gustose marmellate e, infine, si possono arrostitire (caldarroste).

La varietà migliore, anche per la conservazione, è il marrone, che si distingue per la sua grossezza. I marroni si possono giulebbare (con zucchero e rum), scioppiare (con cacao amaro e zucchero) e candire. Secondo il mio parere, ma anche a detta dei buongustai, i marroni canditi (*marron glacé*) sono un'impareggiabile leccornia!

**Le caldarroste.** Il sistema di cottura delle caldarroste permette di far risaltare al massimo il profumo e il sapore del frutto. Si cuociono nell'apposita padella di ferro con i buchi, dopo averne incisa la buccia con un coltello tagliente. La padella, tenuta per il manico, va messa sopra la fiamma viva e i frutti vanno rimescolati con un movimento rapido.

A cottura ultimata, le caldarroste si avvolgono in un panno di lana per una ventina di minuti e si consumano calde.

**Le castagne lessate.** Senza incidere la buccia, le castagne vanno versate in una pentola con acqua leggermente salata ed aromatizzata con semi di finocchio e qualche foglia d'alloro.

Si fanno bollire per 30-40 minuti fino a completa cottura. Si sbucciano solo dopo averle un po' raffreddate, per non scottarsi le mani.

Con questo sistema di cottura i frutti perdono, tuttavia, una parte di aroma e di sapore.

**La cottura nel microonde.** Le castagne vanno incise per tutta la circonferenza del frutto e sistemate nell'apposito contenitore del forno a microonde, coperte da una sottile pellicola di plastica. Il tempo di cottura si aggira sui 10-12 minuti.

Questo sistema è rapido e poco laborioso e con-

sente il distacco della metà della buccia precedentemente incisa ed anche quello della sottile buccia sottostante.

Come avviene per la cottura delle caldarroste, anche qui il profumo e il sapore si mantengono integri.



### La ricetta Purè di castagne

Ecco una delle moltissime ricette a base di castagne, gradite al palato ma anche utili per incrementare l'apporto di sostanze benefiche alla nostra salute.

Occorrono: mezzo chilo di castagne, mezz'etto di burro, mezzo bicchiere di panna, sale e pepe.

Sbucciare le castagne e scottarle per 10 minuti nell'acqua bollente per togliere la seconda pellicina. Farle poi cuocere in altra acqua bollente fino a cottura, scolarle e passarle nello schiacciapate. Mettere il passato in un tegame, unire il burro e, a fuoco dolce, rimescolare e far amalgamare. Incorporare quindi la panna, rimescolando con forza, aggiungere sale e pepe e servire. È un contorno perfetto per arrostiti di carni rosse e di maiale, per i piatti di selvaggina, tacchino e faraona.