

# Le Castagne

written by Rivista di Agraria.org | 9 ottobre 2007

**Come sceglierle, conservarle e trattarle in cucina**



di Cristina Coleschi

## Caratteristiche

Ricche di carboidrati complessi (amido), di fibra, di minerali, di vitamine ed anche provviste di un discreto contenuto proteico, ma povere di grassi, le castagne sono ritornate a piena ragione sulle nostre tavole, apprezzate, oltre che per il loro apporto nutrizionale, anche per le caratteristiche organolettiche e per la versatilità.

Frutto del castagno europeo (*Castanea sativa* Mill.), pianta diffusa in numerose regioni italiane, la castagna ha rappresentato fino agli anni '50 la principale fonte alimentare per molte popolazioni montane.

Esistono numerose varietà di castagne, ma una delle più comuni e pregiate è sicuramente il marrone, apprezzato sia per la grande pezzatura, che per la particolarità di presentare la polpa non settata e non attraversata dalla pellicola, caratteristica che rende quest'ultima facilmente rimovibile.

Il marrone è molto diffuso ed è forse la varietà più presente in commercio.



Castagno (foto Lorenzo Nozzi)



Frutti di Castagno sulla pianta (foto Lorenzo Nozzi)

## Come si scelgono

I marroni presentano la buccia solitamente più chiara rispetto alle altre varietà di castagne, ma non sono così facilmente riconoscibili e non di rado nei mercati si possono trovare comuni castagne di grande pezzatura spacciate per marroni.

Conviene, se non si è intenditori, scegliere marroni a marchio IGP o acquistarli direttamente nel luogo di produzione, per non rischiare di pagare a caro prezzo altre varietà di minor pregio o di incorrere in marroni provenienti dalla Cina, visto che questa ne produce e ne esporta grandi quantità in tutto il mondo.

Al momento dell'acquisto, bisogna anche accertarsi che la buccia non presenti fori o altri segni di attacco parassitario, che sia ben tesa e aderente al frutto, caratteristica che ne garantisce la freschezza.

## Come si conservano

Le castagne, lasciate come tali a temperatura ambiente, si conservano per breve tempo perché vanno molto soggette ad ammuffimento.

L'ambiente freddo umido potrebbe protrarre la loro conservazione, ma se le quantità di castagne sono importanti, il frigorifero domestico può non essere abbastanza capiente per contenerle.

Si può ricorrere al vecchio sistema dell'ammollo che consiste nel mantenere per 7-9 giorni le castagne a bagno in un recipiente, avendo cura di cambiare l'acqua almeno a giorni alterni e di rimuovere tutti i frutti che vengono a galla perché infestati da parassiti o comunque anomali.

Terminato l'ammollo, le castagne, se ben asciugate e conservate in ambiente fresco e areato, mantengono le loro caratteristiche per un paio di mesi.

L'immersione prolungata in acqua, oltre ad avere l'effetto di uccidere le larve, promuove nei tessuti della castagna un particolare metabolismo (fermentazione lattica) che, abbassando il pH, rende più difficile la vita e lo sviluppo di muffe e di altri microrganismi, consentendo di conservare le castagne.

Una conservazione molto più prolungata si ottiene comunque con il congelamento che si può attuare semplicemente con le castagne crude, dopo averle incise come per arrostarle.

Così trattate, le castagne potranno essere utilizzate quasi soltanto per la cottura in forno e in padella, offrendo comunque risultati organolettici a volte deludenti.

Un sistema che consiglio per ottenere castagne di pronto utilizzo per numerose preparazioni e che consente di mantenere pressoché inalterate le loro caratteristiche organolettiche, è il seguente:

- procuratevi un Kg di marroni freschi e incideteli con un lungo taglio,
- poneteli per 4-5 minuti nel forno a microonde,
- sbucciateli ancora caldi (dovrà risultare molto facile rimuovere la pellicola, altrimenti allungate i tempi di cottura in microonde),
- chiudeteli in sacchetti e poneteli in congelatore dove potranno restare per 6-8 mesi.

La cottura parziale avrà inibito gli enzimi responsabili dei processi di stramaturazione e di deterioramento del frutto e le castagne potranno quindi essere conservate a lungo mantenendo inalterate le loro caratteristiche e si troveranno pronte per qualunque preparazione.

### **Le castagne in cucina**

Attualmente le castagne stanno ritrovando molto spazio nella cucina tradizionale e nouvelle; grazie alle loro peculiarità nutritive (abbondanza di amido e fibra, quasi assenza di grassi), possono costituire un buon contorno o un componente dei primi piatti.

Tradizionalmente si consumano bollite con o senza buccia, aromatizzate con semi di finocchio, arrostate direttamente sul fuoco o in forno, ma sempre di più vengono utilizzate per molte preparazioni dolci (creme, mousse, torte, budini) e salate (in purea, intere o in pezzi per accompagnare carni ed arricchire minestre di legumi o di cereali).

Molte carni arrosto guadagnano in delicatezza e presentazione se vengono cotte insieme ad una buona quantità di castagne che saranno state precedentemente sbucciate e ammollate in un buon vino.

Le minestre di legumi e di farro risultano più gradevoli e particolari se si portano a cottura insieme a qualche castagna, che, sbriciolandosi, andrà ad addolcire ed a caratterizzare la preparazione.

I marroni, preparati e congelati come ho descritto, si trovano pronti da aggiungere in cucina a svariate preparazioni:

- ammollati e cotti nel latte andranno a costituire la base per mousse, creme e monte bianco;
- bagnati in vini rossi o bianchi potranno essere aggiunti durante la cottura di carni al forno;
- come tali potrete usarli per arricchire zuppe e minestre.

### **Un esempio: minestra di farro con castagne**

*Ingredienti* per 6-8 persone: 300g di fagioli borlotti, 300g di fagioli cannellini, 300g di farro, 300g di castagne sbucciate, 200g di finocchiona (salume toscano), una grossa cipolla, due carote, un rametto di rosmarino, sale, pepe, brodo vegetale granulato, 4 cucchiaini di salsa di pomodoro, olio extravergine di oliva.

#### *Procedimento*

- Portate a cottura separatamente i legumi, il farro e le castagne.
- Fate il trito di: finocchiona, cipolla e carote e fatelo soffriggere in una pentola grande.
- A questo aggiungete: i borlotti ridotti in purea, i cannellini e le castagne schiacciati grossolanamente, il brodo vegetale, la salsa di pomodoro, il rametto di rosmarino (che toglierete a fine cottura).
- Aggiungete sale e pepe e lasciate cuocere per circa mezz'ora rimestando spesso.

*Cristina Coleschi è docente di chimica e tecnologie agroalimentari all'Istituto Tecnico Agrario di Firenze.*