

# Il castagno, dai celebri frutti alla preziosa farina di castagne

scritto da Carmen Bilotta | 08/11/2017



**«Troppo infelici se lassù nei monti non fossero i castagni! Una sol pianta tutto procaccia: pula, frutti, fronde, sermenti e ceppo» (Giovanni Pascoli).**

L'antica pianta del [castagno](#) è presente nell'area mediterranea, allo stato selvaggio, fin dalla preistoria ed è stato accertato che, dalla sua coltivazione, i Romani traevano anche il legno.

L'Italia è uno dei maggiori produttori di castagno che è presente con circa **trecento varietà diverse**, di cui oltre quattordici oggi sono tutelate. La sua coltivazione, caratterizza il paesaggio agrario della Toscana, patria dei [Marroni del Mugello](#) e delle celebri **castagne del Monte Amiata**, nonché della Liguria, del Piemonte e dell'Umbria. Una menzione particolare spetta poi alle castagne calabre e campane e, nello specifico, il Cilento con i pregiati [Marroni di Roccadaspide](#) e l'avellinese con le [castagne di Montella](#).

## **Le castagne, i frutti dell'albero del pane**

Le castagne sono i frutti preziosi di quello che Pascoli definiva "l'italico albero del pane" presente, a media altitudine, nei boschi di mezza montagna. Si raccolgono dalle Prealpi all'Appennino e, per

lungo tempo, sono state considerate alla base dell'alimentazione contadina. Tipicamente autunnali, maturano a partire da fine settembre ed è possibile acquistarle fresche fino a dicembre. Custodite all'interno di un riccio pungente, sono il tesoro dei nostri boschi, raccontano di momenti intorno al camino, parlano di feste di paese e di molti piatti, anche nuovi e raffinati.

Fino a non molti decenni fa, gli abitanti dei borghi collinari e di montagna hanno vissuto in simbiosi con il castagneto, il cui possesso, la cui cura e coltivazione significava avere materia prima necessaria a garantirsi la sopravvivenza durante la stagione invernale. In altre parole, era un po' come possedere una sorta di **"albero del pane"**. In questo senso, le castagne, sono sempre state sfruttate come base di **ricette sia dolci che salate** e, da sempre, vengono consumate al naturale, bollite, arrostiti oppure conservate per essiccazione e canditura, per dar vita ai deliziosi marron glacè.

## Farina di castagne, senza glutine e ricca di nutrienti

Nell'antichità il grano era riservato alle tavole dei nobili e dei ricchi, mentre il popolo doveva accontentarsi dei cosiddetti **"cereali inferiori"**. In molte zone d'Italia, le castagne che la natura donava in abbondanza costituivano, perciò, uno dei pilastri dell'alimentazione.

Oggi, per fortuna, assistiamo ad un'inversione di rotta: la tendenza è quella di mettere sempre più in secondo piano le farine raffinate per valorizzare nuovamente quelle di una volta e il **pane di castagne**, ad esempio, è tra quei prodotti che attualmente sembrano conoscere e avere una sorta di revival.

### Farina di castagne, caratteristiche e proprietà

Ancora oggi, la prima e più rustica preparazione ottenuta dalle castagne è alla base di un prodotto storicamente fondamentale nella cucina popolare: la **farina di castagne**, uno sfarinato naturalmente privo di glutine, quindi povero di proteine, ma ricco di carboidrati, fibre, sali minerali e vitamina C, B e PP. Inoltre, è una fonte importante di potassio e calorie ed è considerata molto protettiva sotto il profilo nutrizionale.

Con la farina di castagne, oggi considerata molto pregiata, la cucina popolare e tradizionale ha dato vita a diversi prodotti rustici e poco dolci che ancora sembrano profumare di bosco e tempi duri. Si pensi ai diversi formati di **pasta fresca**, ai **necci toscani**, ad alcuni dolci tra i quali il **Castagnaccio** e al **pane di castagne**, conosciuto in alcune regioni anche come **Pane Martino** in quanto, tradizionalmente, si preparava per festeggiare la cosiddetta estate di San Martino che cade l'11 novembre.

## Trasformazione delle castagne in farina

Nella tradizione popolare, attraverso le operazioni di coglitura, essiccazione e macinazione, veri e propri riti collettivi, le castagne erano trasformate in farina che avrebbe consentito di portare il pane sulla tavola ogni giorno e in qualsiasi condizione. Tra ottobre e novembre, una parte dei frutti veniva raccolta e messa ad essiccare all'interno di piccoli edifici o casotti di pietra a due piani, i **metati**. In particolare, le castagne venivano disposte su cannucci adagiati su un fuoco che doveva ardere lentamente e, una ultimata la fase di essiccazione, si procedeva alla macinazione nei mulini ad acqua.

Era proprio questa operazione a consentire alle famiglie di disporre di scorte di farina durante tutto l'inverno. Un grande vantaggio per tutti quei piccoli paesi e borghi che, durante i mesi più freddi dell'anno, rimanevano isolati per lunghi periodi a causa delle abbondanti nevicate e gelate che

rendevano impraticabili le strade che avrebbero permesso agli abitanti di scendere a valle per procurarsi la farina di grano con cui sfamare la famiglia.

Il **pane di castagna** veniva lavorato unendo la farina di castagne con quella di grano o con l'aggiunta delle patate lesse.

**FARINA DI CASTAGNE**  
**Elenco aziende produzione e vendita**  
**Contattaci se vuoi essere presente qui!**