

Le castagne del

di Roger Weltri

membro Associazione Artigiani di Vallemaggia

Nei secoli scorsi e nei primi decenni del nostro secolo le castagne, unitamente alle patate, alla polenta, al formaggio e ai prodotti della mazza, rappresentavano l'alimentazione della popolazione della Svizzera italiana. La raccolta e l'essiccazione delle castagne nel metato erano delle attività ricorrenti d'ogni autunno, l'importanza di queste era tale che i ragazzi e le ragazze durante quel periodo frequentarono saltuariamente o addirittura non frequentarono del tutto la scuola di paese.

La castagna non sembrava essere adatta come alimento di base, poiché - al di là di tutti i pregi come il suo valore nutritivo - non la si poteva conservare tanto a lungo: bisognava consumarla fresca. Ma l'ingegnosità dei nostri antenati ne ha cambiato il valore portandola ad essere fondamentale nella nostra alimentazione. Infatti bastava poterla conservare oltre l'inverno. Il processo di conservazione è l'essiccazione nel metato, oggi sostituito da moderni essiccatoi industriali.

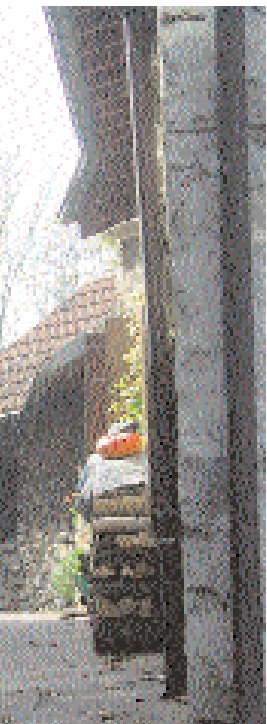
Nella Svizzera italiana sono rari i metati ancora funzionanti, eccezion fatta per la Val Bregaglia che ha saputo mantenere viva questa tradizione e sfruttarla turisticamente. In Ticino ci sono quelli di Moghegno (Vallemaggia), fatti rivivere grazie a un'iniziativa dell'Associazione Artigiani di Vallemaggia dal 1983, e recentemente quello di Cabbio (Valle di Mugello), che vengono regolarmente caricati in autunno. Nell'ul-



In alto, la grà di Cabbio in Valle di Mugello, cascina in sasso senza finestre, con una porta per piano e divisa in due da un graticcio di legno di castagno. Qui sopra, la battitura delle castagne e, a sinistra, la fiàscia (castagnaccio valmaggese).



la Grà



timo decennio questo frutto viene riscoperto, grazie al ripristino di numerose selve castanili e anche grazie alle interessanti iniziative portate avanti dall'Associazione dei castanicoltori della Svizzera italiana. Infatti i prodotti originali come castagne essiccate, farina, tagliatelle, fiocchi, birra, ecc. compaiono anche nei negozi della Svizzera italiana e sempre più interessano cuochi e consumatori alla ricerca di novità. Utilizzando internet e immettendo nel motore Google la parola "castagne" ne risultano 57'900 pagine: anche questo è un indizio del crescente interesse per questo frutto.

Il metato, in dialetto: grà (Locarnese) o graa (Valle di Muggio)

La grà è una cascina in sasso senza finestre, con una porta per piano e divisa in due da un graticcio di legno di castagno. Nella parte inferiore si accende il fuoco che sarà mantenuto acceso, con ceppi di castagno e con le bucce di castagne dell'anno precedente, durante tutto il periodo d'essiccazione. Nella parte superiore, sul graticcio quindi, è messo uno strato di castagne di ca. 20-30 cm (nella grà di Moghegno è possibile caricarne ca. 700 kg.).

Altri tipi di grà sono invece il graticcio sistemato nella cappa del camino (che veniva sfruttato per piccole quantità) oppure il solaio a metato che sfrutta fumo e calore della canna fumaria devianti per l'occorrenza nel solaio sotto le castagne (che sono poste in un cassone o su un graticcio).

Il carico della grà

Non è un momento particolarmente spettacolare, ma ricco di emozioni per chi lo segue da vicino. Al mattino Moghegno è baciata dal sole ed è quello il momento privilegiato per portare le castagne alla grà. Scolaresche e privati portano i loro preziosi frutti - che una volta raccolti, sono stati stesi al sole al fine di

asciugare perfettamente - alla pesatura. Una volta pesate e registrate, le castagne sono depositate sul graticcio (una volta questo era rigorosamente in legno di castagno, ora è sostituito da una rete metallica). Al termine di questo processo viene acceso il fuoco.

Un paio di ricette

Non intendo proporre le solite ricette di dolci, ma ecco un paio di suggerimenti originali e forse poco conosciuti: un primo e un secondo a base di castagne.

Minestra di riso, latte e castagne (fonte: www.marrone.net)

Ingredienti:

- 200 gr. di castagne fresche
- 150 gr. di riso
- 500 gr. latte
- 25 gr. burro
- 2 l d'acqua
- sale

Preparazione:

Sbucciare le castagne e in seguito ammorbidirle in acqua tiepida per togliere la seconda pellicina. Metterle in una pentola con l'acqua salata e far bollire per due ore e mezza. Aggiungere il riso e, quando questo è a metà cottura, unire il latte e il burro. Continuare a cuocere finché la minestra assume un aspetto denso e cremoso. Si può consumare tutto l'anno usando le castagne bianche, ma secondo la tradizione è bene evitare di prepararla in primavera durante il periodo di fioritura del castagno.

Coniglio e castagne

(ricetta raccolta da un'allieva delle scuole elementari di Prato-Sornico)

Ingredienti:

- 1 coniglio fresco
- 150 gr. di salsiccia
- 15 castagne fresche
- 3 fette di pane
- 2 cipolle
- 1 aglio
- 1 bicchiere di vino bianco
- olio d'oliva
- prezzemolo
- sale e pepe

Preparazione:

Alla salsiccia tritata aggiungere: la mollica di pane (precedentemente ammolita in olio d'oliva); il prezzemolo, una cipolla, 5 castagne e l'aglio schiacciati; il cuore e il rognone del coniglio tritati fini; un bicchiere di vino bianco. Condire il tutto con sale e pepe, in seguito impastare. Con l'impasto così ottenuto farcire un coniglio e chiuderlo. Dorarlo col burro e la cipolla finemente tritata, allentare il calore e cuocere durante un'ora circa. Durante la cottura bagnare regolarmente con acqua ottenendo così il sugo. In seguito aggiungere le 10 castagne sul fondo e cuocerle nel sugo ancora per un 15-20 minuti. Si può accompagnare con polenta, riso oppure patate.

Valore nutritivo delle castagne

Composizione e valore nutritivo delle castagne (su 100 g.)
in funzione della modalità di conservazione e utilizzo.

	Fresca	Secca	Arrostita	Bollita	Farina
PARTE COMMESTIBILE %	81	100	82	88	100
ACQUA %	52,9	10,1	42,4	63,3	11,4
CALORIE (kcal)	160	287	200	120	343
Principi nutritivi					
glucidi (g/100 g)	34,0	57,8	39,0	24,4	63,6
zuccheri* (g/100 g)	9,6	16,1	10,7	7,5	23,6
amido (g/100 g)	24,4	41,7	28,3	16,9	40
fibra alimentare (g/100 g)	7,3	13,8	8,3	5,4	14,2
solubile (g/100 g)	0,6	1,1	0,7	0,6	1
insolubile (g/100 g)	6,7	12,7	7,6	4,8	13,2
proteine (g/100 g)	3,2	6	3,7	2,5	6,1
lipidi (g/100 g)	1,8	3,4	2,4	1,3	3,7

* (saccarosio, glucosio, fruttosio, maltosio)

fonte: www.marrone.net

Composizione minerale e vitaminica

in funzione alla modalità di conservazione e utilizzo.

	Fresca	Secca	Farina
Elementi Minerali			
Potassio (mg/100 g)	395	738	847
Fosforo (mg/100 g)	70	131	164
Zolfo (mg/100 g)	48	126	126
Magnesio (mg/100 g)	35	-	74
Calcio (mg/100 g)	30	56	50
Cloro (mg/100 g)	10	18,6	18
Sodio (mg/100 g)	9	17	11
Ferro (mg/100 g)	1	1,9	3,2
Manganese (mg/100 g)	0,7	1,3	1,3
Rame (mg/100 g)	0,6	0,6	0,6
Zinco (mg/10 g)	-	0,3	0,3
Vitamine			
B1 tiamina (mg/100 g)	0,1	0,2	0,2
B2 riboflavina (mg/100 g)	0,3	0,4	0,4
PP niacina (mg/100 g)	1,1	2,1	1
C ac. ascorbico (mg/100 g)	23	-	-
Acido pantotenico (mg/100 g)	0,9	-	-
Acido fitico (mg/100 g)	50	-	-

fonte: www.marrone.net

L'essiccazione nella grà

Il periodo d'essiccazione può variare dai 20 ai 25 giorni in base alla qualità dei frutti, alla meteo, alla qualità del fuoco, ecc. Comunque il lavoro per chi cura la grà non manca perché occorre quotidianamente tenere vivo il fuoco.

Lo scarico della grà

Lo scarico era una festa per la comunità, ancora oggi attira molta gente a Moghegno. Una manciata di castagne ancora calde è battuta, in piccoli sacchi cilindrici di canapa che sono fatti ruotare in aria, su un ceppo per distaccarne la buccia. I sacchi si svuotano nei "val" e con abili movimenti le castagne essiccate sono separate dalla buccia e dalla sansa. Alla fine di questo processo le castagne secche hanno perso oltre due terzi del loro peso iniziale, possono essere conservate oltre l'estate dell'anno successivo e si possono consumare in vari modi.

La macinatura al mulino

Le castagne essiccate potevano anche essere macinate tramite il mulino mosso da forza idrica. A questo scopo si adoperano preferibilmente le castagne più brutte o quelle rotte durante la battitura.

Per gli appassionati di meccanica è interessante sapere che il mulino di Moghegno funziona con una ruota orizzontale che trasmette quindi la forza dell'acqua tramite l'asse direttamente sulla macina: evitando così

l'uso di complicati ingranaggi e materiali supplementari. Sembra che questo sistema sia stato importato dalla Toscana dove ne esistono in numero maggiore.

Castagne e farina

Le castagne essiccate, anche chiamate castagne bianche, si conservano a lungo e basta metterle una notte in acqua per poterle utilizzare come fresche (col vantaggio che non occorre sbucciarle). Le castagne della grà hanno - secondo taluni lo svantaggio, secondo altri il pregio - di conservare il gusto del fumo. Per questa ragione non si prestano in modo ottimale per farne dei dolci (vermicelli, marmellata, torte, ecc.), occorrerà sfruttarle in altro modo abbinandole per esempio alla cacciagione.

La farina di "baròtt" (castagne secche) così ottenuta viene ed era utilizzata per farne la "fiàscia" (castagnaccio valmagge), originariamente cotto sulla pioda in pietra ollare, descritto da Plinio Martini nel ricettario di Giudicelli e Bosia, "Ticino a tavola". Naturalmente esistono e sono d'uso altri modi in cui si può consumare questa ottima farina (polentina, torta, lasagne, ...).

Per saperne di più

- AAVV, Il castagno, Rivista dell'Associazione dei castanicoltori della Svizzera italiana, Autunno 2002
- Erica Bänziger, Fredy Buri, Kastanien - Kreative Saisonküche, Ed. Fona, Lenzburg, 2001
- Roger Welti, Castagne, Grà e mulino, Scuola magistrale cantonale, Locarno, 1991
- AAVV, Segreti di vecchie cucine: in 300 ricette popolari d'inizio secolo, Armando Dadò, Locarno, 1986
- AAVV, Il castagno nel cantone Ticino, Centro didattico cantonale, Bellinzona, 1979
- F. Merz, Il castagno, Dip. fed. dell'interno, Berna, 1919
- www.marrone.net - il portale mondiale delle castagne
- www.vapn/castagne - un modesto sito che illustra le attività attorno alla "grà" di Moghegno

Date importanti:

- 21.10-11.11.2003 Moghegno: essiccazione delle castagne nella "grà"
- 6.12.2003 Ronchini d'Aurigeno (Centro scolastico), mercatino natalizio dell'artigianato con vendita di castagne essiccate, farina e fiàsce.