Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

La castagna: un piacere di stagione particolare

Lun 11/10/2021 - 10:30

Com'è noto, d'autunno in Alto Adige si può vivere la quinta stagione dell'anno: la cosiddetta *Törggelezeit*. Il concetto è da ricondurre al "Torggl", il torchio in legno usato per l'uva, ma la parola *Törggelen* è indissolubilmente legata al piacere delle caldarroste.

Il castagno europeo (*Castanea sativa*), detto anche castagno dolce o reale, o semplicemente castagno, viene coltivato nelle regioni mediterranee a scopo alimentare e per la produzione del legno sin dall'antichità. Ai tempi dell'Impero Romano, si diffuse fino all'Europa settentrionale. Dal punto di vista botanico, i suoi frutti sono acheni e maturano all'interno di gusci spinosi, i ricci di castagne. In Alto Adige, le castagne vengono spesso chiamate "Keschtn", mentre nella zona immediatamente oltre il confine italo-austriaco si usa anche il termine Maronen (marroni). Raggiungono la maturazione tra la fine di settembre e l'inizio di ottobre.

Le castagne sono ricche di carboidrati, presenti sotto forma di amido e saccarosio, e di fibre. Quando sono ancora fresche, possiedono un elevato contenuto d'acqua, motivo per cui si deteriorano rapidamente. Il loro apporto proteico è superiore a quello delle patate e inferiore a quello dei cereali. Inoltre, contengono pochissimi grassi e sono un'ottima fonte di potassio e di alcune vitamine del gruppo B.

"In cucina le castagne trovano svariati utilizzi", afferma Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. "La bollitura o la tostatura converte parte del loro contenuto di amido in zucchero, il che rende il loro sapore piacevolmente dolce". Le castagne si arrostiscono intere e con la buccia, sul fuoco o in forno e vanno gustate subito come caldarroste. Bollite o al vapore, le castagne possono fare da contorno a un piatto o se ne può ricavare una zuppa o una purea. Quest'ultima viene utilizzata come base per la preparazione di dolci come i cuori di castagne (dolce tipico dell'Alto Adige), torte o semifreddi. Dalle castagne sbucciate ed essiccate si ottiene la farina di castagne, che è priva di glutine e quindi adatta per le persone celiache. La farina di castagne viene utilizzata per preparare pane, dolci, pasta e gnocchi.

Se non si possiede un forno o una padella per castagne da utilizzare sul fuoco vivo, le castagne si possono arrostire anche in forno su una teglia. Prima di metterle in forno si taglia la buccia in senso longitudinale o trasversale con un coltello apposito o uno da frutta, affinché non "esplodano" per l'elevato calore. Dopo circa 30 minuti in forno a 180°C, le castagne sono cotte e sia la buccia sia la pellicola marrone sottostante dovrebbero staccarsi facilmente. Per avere una scorta di castagne, si possono anche congelare. Prima però bisogna intagliare la buccia, cuocerle in acqua bollente per 15-20 minuti e infine sbucciarle.