

LA STORIA DEL CASTAGNO (MARONE)

Il latino *castanea saliva* è il castagno europeo o casereccio (marrone). Nella zona del Mediterraneo hanno trovato i fossili del castagno che risalgono a circa 8 milioni di anni fa. Esiste una esemplare trovato a Francia verso la fine del 3. secolo e si trova nel museo paleontologico di Voulte. I castagni venivano usati come cibo già nel periodo mesolitico (10000 anni fa). L'inizio della coltivazione del castagno è registrato appena poco dopo il 6.secolo a.C.

La biologia e la diffusione del castagno

Esistono circa 10 tipi di castagni diffusi in zone con clima mite nell'emisfero nord (America del Nord, Europa del sud, Africa nord-occidentale, e Asia occidentale e orientale). Il castagno europeo cresce nella zona del Mediterraneo e copre il 1-4% includendo anche i boschi e le piantagioni. In Croazia i castagni sono i più diffusi sui pendii del Montemaggiore sopra Laurana, Abbazia e Mošćinička Draga, nell'Istria orientale e sull'isola di Veglia. Cresce per lo più in zone assolate e mediamente umide del clima mite dove gli autunni sono lunghi e caldi mentre in primavera non c'è il gelo. I castagni prosperano su terreni acidi (da 4-5 pH).

Il castagno appartiene alla famiglia dei Fagaceae, ma è l'unico commestibile e contiene alti tassi nutritivi.

L'imperatore romano Cesare aveva l'abitudine di bruciare i boschi di castagno per distruggere la fonte di cibo alla popolazione locale.

Oltre al castagno europeo, esistono altri due tipi simili ma non sono molto diffusi e hanno alberi più piccoli. I frutti sono più piccoli e crescono uno ad uno a differenza dal castagno europeo dove c'è ne sono due o più. L'albero del castagno europeo è molto bello e può crescere fino ai 30 metri di altezza. L'albero giovane ha un nucleo morbido che con gli anni s'indurisce e si screpola. L'albero del castagno può vivere oltre i 500 anni. Sono stati trovati persino alberi di 1000 anni!

Esistono molti tipi di castagne che si differenziano per il loro frutto, dal suo colore e la forma. Uno di loro è anche il marrone di Laurana che è apprezzato per l'estrema qualità dei suoi frutti. I marroni sono una varietà più grande, migliorata rispetto al castagno normale grazie al metodo dell'innestatura.

L'albero del castagno (Castanae lignum)

L'albero del castagno contiene 10% di tannino ed è di durezza media, ha un bel colore e viene usato in falegnameria, architettura e industria del legno. I mobili, il parquet, rivestimenti, botti, travi, oggetti decorativi e strumenti musicali vengono costruiti da questo legno. Il legno non utilizzabile viene poi usato per il riscaldamento.

La foglia del castagno (*Castanae folium*)

Contiene il 95% di tannino, poi la vitamina K, resine essenziali e altro. Viene usata per la preparazione di tè e sciroppi medicinali. Le foglie cucinate e dissecate con acido citrico sono la base di diverse bevande tra le quali anche il tè di marroni. Con l'aggiunta di timo nasce un sciroppo molto medicinale per la cura della tosse, della diarrea, dolori nella schiena, respirazione faticosa e la pulizia dell'organismo. Contenendo la vitamina K, la foglia viene utilizzata per fermare la perdita di sangue perché restringe i vasi sanguigni.

Il frutto del castagno

Il castagno fiorisce a giugno, con il suo profumo inebriante e aromatico attrae gli insetti. Siccome il castagno fiorisce più tardi di tutti gli altri frutti, è quasi l'unica fonte di cibo per le api e la pianta più importante per la produzione di miele. Il miele di castagno è molto sano e viene utilizzato per il sistema digestivo e respiratorio. Il frutto del castagno europeo si differenzia per forma e qualità, dipende dalla zona dove cresce. Matura dalla metà di settembre fino alla metà di ottobre. Dopo esser caduto a terra, va presto a male ed è per questo che bisogna raccoglierle ogni giorno. Le castagne possono essere conservate in frigo fino ad un anno ed il loro aroma migliora il sapore di molti piatti. Non è ricco di calorie come altra frutta secca. Il livello dell'olio è basso (1,8-2 %) ed ha metà meno calorie della noce.

Le castagne sono sane e facilmente digeribili, una caratteristica conosciuta sin dai tempi antichi nella medicina popolare e da poco tempo anche nella farmacologia. Per bassi livelli di grassi è raccomandato nelle diete per il dimagrimento, e per il suo valore nutritivo viene raccomandato anche in alcuni casi di malattie. È un eccezionale fonte di energia ed aiuta nello rafforzamento del sistema immunitario. È anche utile nella cura dell'anemia, malattie croniche di reumatismi, malattie di pelle, emmoroidi. Sono molto validi i medicinali per il miglioramento della circolazione sanguigna, le vene varicose e le gambe gonfie. Nella farmacologia l'olio di castagno viene utilizzato per la produzione di molti altri medicinali.

La struttura del frutto di castagno

Analisi di laboratorio (per 100g di frutto)

Valore energetico.....	200 kcal
Acqua	52%
Proteine	4%
Lipidi	2,5%
Grassi	2-4%
Minerali	530 mg
Magnesio	40 mg
Ferro	0,8-2 mg
Vitamina C	3-5 mg
Vitamina B1	0,2 mg
Vitamina B2	0,2 mg
Vitamina B6	0,2 mg
Carboidrati	45-55%
Saccarosio	cca 34%
Tannino	3%

Utilizzo della castagna

Per secoli la castagna veniva consumata soltanto come un semplice pasto con il latte. Nel 182 un ricercatore francese Clement Fougier era il primo che ha messo insieme il miele di castagne, il latte e la vaniglia. Questo era l'inizio della preparazione di dolci con le castagne, mentre oggi ne abbiamo molti tipi. Una delle preferite è la crema Biovita di marroni, poi il dessert di marroni, il marrone naturale, le castagne glassate, caramelle, cioccolata e caramella, purè di castagne, diversi dolci, sciroppi, aceto e birra.

Biovita e il Marun dessert sono i dolci più rinomati – fatti con latte, vaniglia, miele e sono i preferiti degli sportivi, bambini e giovani. Il Maron-dessert viene fatto anche per i diabetici, con meno zucchero aggiunto.

Coltivazione del castagno

La produzione intensa di delizie con castagne risale al 1882.

Il migliore periodo per la piantagione del castagno è l'inizio dell'autunno anche se è possibile piantarli anche in primavera. Ognuno può piantare un alberello e lasciare qualcosa anche per le generazioni future.

Piantagione: bisogna scavare un buco di 40cm di larghezza e 30cm di profondità. Collocare la piantina verticalmente e fissarla al tronco, poi seppellire con terra e humus ed annaffiare fino all'arrivo della pioggia, fino a quando la piantina non inizia ad assorbire l'acqua dal terreno da sola. Non è necessario spruzzare la piantina con prodotti chimici, e i prodotti saranno ecologici. Non è inconsueto che un bel albero ramificato dia anche fino a 300kg di raccolto al anno.

Dalla rivista "Natur & Heilen" No.10/2006

L'autrice del testo sulle castagne è la signora Hildegard Von Binden, e lei definisce la castagna il frutto reale e più prezioso frutto della Mitteleuropa. Le castagne contengono quasi tutti i sali minerali, i complessi vitaminici e gli oli essenziali che influiscono positivamente sulla salute umana.

Le ricerche mediche hanno confermato questa struttura della castagna ed è per questo che il castagno è diventato conosciuto come il simbolo della vita!

Il marrone è una varietà di castagne di altissima qualità, e questa è l'analisi della sua composizione:

Minerali:

Potassio847 mg

Calcio50 mg

Magnesio74 mg

Fosfati..... 164 mg

Ferro.....3,2 mg

Rame0,6 mg

Sodio11 mg

Manganese1,3 mg

Cloro18 mg

Zinco0,3 mg

Zolfo126 mg

Vitamine:

Vitamina A12 mg

Vitamina B1 0,23 mg

Vitamina B20,4 mg

Vitamina B31 mg
Vitamina B50,9 mg
Vitamina C27 mg

Gli acidi grassi:

La castagna contiene gli acidi grassi Omega3, l'acido palmitico e 9 altri tipi di acidi grassi rari. Qui ci sono anche i minerali organici e carboidrati con alto valore energetico utili per la digestione.

Ricette con la castagna in polvere

Latte con la castagna: sciogliere 2 cucchiaini di castagna in polvere con poca acqua, e poi aggiungere ancora 2dl di acqua e mescolare bene – bere come latte di castagna. Visto che ha alti valori nutritivi, viene raccomandato come aggiunta alimentare per neonati e bambini piccoli, soprattutto nelle calde giornate estive.

Muesli di castagne: mischiare la frutta fresca a cubetti, frutta secca, semi e cereali con castagne in polvere.

I salcrauti con le castagne: cucinare i crauti con la cipolla, aggiungere vino bianco, cumino e alloro. Infine aggiungere una mela a pezzi e castagne rosolate sull'olio d'oliva o burro.