

LA RISCOPERTA Un ottimo integratore naturale

## Castagne, l'energia dolce ha il gusto della tradizione

Nel Medioevo castagne e marroni rappresentavano preziose merci di scambio grazie alla possibilità di una lunga conservazione. Venivano immersi in acqua per 8 giorni, in modo da provocare una leggera fermentazione, venivano poi fatti asciugare in luogo aerato, raccolti in rete e conservati dall'autunno alla primavera successiva. Si pensi che i marroni del nostro appennino erano apprezzati fino a Parigi e al Cairo. Ed è questa la stagione ideale, tra raccolta, commercializzazione e soprattutto eventi che accompagnano i vari territori collinari, insieme alle tante altre produzioni del bosco e del sottobosco, tra tartufi e funghi. Ma tornando al marrone, intanto occorre dire che i castagneti da frutto furono impiantati sugli Appennini durante il Medioevo, diventando immediatamente così importanti nell'alimentazione della popolazione locale, che il castagno veniva chiamato "l'albero del pane". Fin dal medioevo queste delizie delle tavole aristocratiche rappresentarono la base dell'alimentazione delle genti montane. Intorno all'anno 1000, sugli Appennini, i castagneti da frutto presero il posto dei boschi di querce e i castagni divennero una risorsa fondamentale, vere e proprie piante di civiltà. Nel contempo si mantennero vive a lungo, nella tradizione popolare, credenze, filastrocche e proverbi che avevano come protagonisti castagne e marroni. In collina, ad esempio, si diceva che i neonati si trovassero nei grandi alberi cavi di castagno. La loro produzione dicevamo subì una contrazione dagli anni '20 alla fine degli anni '40 causato dallo spostamento della popolazione locale verso i centri urbani. Ed oggi le numerose manifestazioni enogastronomiche delle castagne si propongono di far conoscere, oltre ai prodotti della terra, anche i luoghi di produzione, le "selve castanili", vero patrimonio paesaggistico-ambientale oltre che produttivo: e così si rincorrono in queste domeniche d'autunno sagre e fiere in ogni località montana dell'appennino bolognese da Mongardino a Monteveglio, Camugnano, Vedegheto di Savigno o Montepastore di Monte San Pietro, da Tole' a Granaglione, da Sasso Marconi a Castel Del Rio, la cui antica fiera che risale al 1946 festeggia con pieno successo il marchio europeo IGP. E qui, nel 1559 furono offerte in dono al Governatore di Romagna "dodici paia di capponi, cento libbre di formaggio Marzola, cento pomi da Rosa dette mele paradisi, quaranta tordi, due lepri e sei corbe di Marroni". Marroni e castagne erano fonte di sostentamento, ma anche di ricchezza. Si pensi che per salvaguardare l'economia locale, nel 1694 fu pubblicato un editto che imponeva l'impianto di nuovi esemplari per ogni albero abbattuto.

E se un tempo l'economia locale ruotava attorno al castagno, oggi c'è una nuova rinascita: i marroni rappresentano una specialità culinaria, che abbina l'ottima qualità del prodotto al piacere di assaporare il gusto della tradizione. L'attenzione al mercato è aumentata e il Consorzio Castanicoltori di Castel del Rio, dal 1985, credendo nel rapporto profondo tra agricoltura, ambiente, alimentazione e salute vuole far conoscere il Marrone dal punto di vista nutrizionale, introducendo il consumatore alla cultura del cibo e all'educazione al gusto. Un frutto naturale al 100%, facile da conservare, speciale da gustare volendo tutto l'anno: è sufficiente metterli in freezer negli appositi sacchetti ed avremo una scorta di bontà a portata di mano. Ma non solo, un pieno di energia: ricchi di amidi e zuccheri complessi, i marroni sono particolarmente indicati nella dieta di giovani, sportivi e persone che praticano attività fisiche impegnative. L'alto contenuto di sali minerali, come fosforo e magnesio, soddisfa le esigenze di oligoelementi essenziali al nostro benessere. In particolare, sono una vera miniera di potassio (una sostanza indispensabile al buon funzionamento degli apparati cardiovascolari e neuromuscolari), in grado di aumentare la resistenza alla fatica e migliorare le nostre capacità lavorative. Insomma marroni come integratori naturali di zuccheri e sali minerali