

Dalla castagna, l'ex ghianda di Zeus, una carica di energia

IL CASTAGNO è originario dell'Asia minore. Arrivato in Grecia piuttosto tardi, penetrò in Italia solo verso il II sec. a. C. Per i Greci la castagna era poco conosciuta. Teofrasto (IV-III sec. a.C.) la chiama 'ghianda di Zeus', il dio di tutti gli dei, che vive nell'Olimpo. Quattro secoli dopo Discorde la nomina come 'ghianda di sardi'. Nel corso dei secoli la diffusione della pianta si è allargata notevolmente, anche al di fuori dei limiti naturali. I Romani, ad esempio, contribuirono a diffonderla nelle vallate alpine.

In molte zone dell'Italia settentrionale già prima dell'anno 1000 erano assai diffusi i castagneti. Il nome 'castagno' è presente in numerosi toponimi di città e paesi. Nell'Appennino bolognese ha origini antiche e fino a pochi decenni fa i frutti di questa pianta, chiamata 'albero del pane', rappresentavano la principale fonte alimentare delle popolazioni locali.

LA CASTAGNA, oltre che di un alto contenuto calorico, è ricca di sali minerali e vitamine (B-B1-B2-PP e C). Calcio, fosforo, ferro e zinco, potassio ne fanno un alimento ricco di minerali. Per tutte queste proprietà è indicata nelle astenie psicofisiche, nell'alimentazione degli anemici e

per chi svolge lavori pesanti. L'essiccazione rappresenta il metodo di trasformazione più utilizzato in quanto consente una conservazione prolungata del prodotto. La tecnica per l'ottenimento delle castagne secche prevede che dopo la raccolta vengano essiccate per un periodo di 25-40 giorni in un fabbricato che prende il nome di 'caniccio', all'interno del quale viene costantemente alimentato un fuoco con legno spaccato di castagno, bucce e 'zanza' dell'anno precedente.

LA FARINA che si ottiene dalle castagne essiccate ha caratteristiche simili a quelle della farina di frumento e contiene una elevata percentuale di zuccheri, ottima per la preparazione di prodotti da forno. Una curiosità che testimonia il valore della castagna: nel passato, nella nostra montagna, le mamme svezavano i loro figli in un modo che oggi può apparire strano o quanto meno poco igienico: masticavano loro stesse bocconi di castagne, che poi davano ai bimbi. Erano i cosiddetti 'biassot', e in realtà masticando prima nella loro bocca le castagne ne facilitavano la digestione per l'azione della ptialina, un enzima salivare che demolisce gli amidi.

A cura del Centro divulgazione agricola

I 'prodotti del venerdì'

ECCO i 'prodotti del venerdì' (prezzi al dettaglio in euro al chilo)

CAVOLI CAPPUCCI

1.00/1.20

FINOCCHI 1.40/1.60

MELANZANE 1,30/1,50

PATATE 0,80/1,00

SCAROLE 1.70/1,90

ZUCCHINE 1,50/1,70

CACHI pezz. media

1.40/1.60

CLEMENTINE MEDIE

1.80/2.00

MELE Golden Emilia cal.

70-75 0.90/1.00

PERE Abate Fetel pezz. 70-75

1,80/2,00

UVA ITALIA 1,60/1,70.



FEDAGROMERCATI ACMO BOLOGNA***Con i fichi d'India sempre in salute**

DALLA Valle del Belice, rifulgita dopo la catastrofe del terremoto del secolo scorso, da San Cono, nel Calatino, vicino a Caltagirone, sempre in Sicilia, stanno raggiungendo i mercati italiani i frutti di una cactacea diffusa nei Paesi tropicali. Questi frutti, definiti in passato 'il pane dei poveri', fino a pochi anni fa si raccoglievano dalle siepi spontanee e rappresentano tuttora il massimo della naturalezza, in quanto non subiscono alcuna concimazione o alcun trattamento con agrofarmaci. Il contenuto in aminoacidi, in acidi organici, in vitamina C e una quantità enorme di fibre vegetali conferiscono a questi frutti reali proprietà diuretiche, attivando la filtrazione renale oltre ad agire delicatamente sul fegato.

SULLE nostre tavole arrivano tre tipi di fichi d'India: il bianco, il giallo e il rosso; i frutti principali sono detti 'bastardoni'; sono perfettamente despinati. Sbucciarli è semplice: si taglia il fico ai due poli scartando le due estremità, si procede con un taglio longitudinale e su quello si agisce con entrambi i pollici per aprire e separare la buccia dalla polpa, poi con forchetta e coltello si potranno gustare questi veri 'figli del sole'. Un consiglio: consumati alla sera prima di coricarsi, al mattino ci si sentirà naturalmente 'svuotati' grazie all'azione diuretica e a quella delle fibre e dei granuli di chitina che agiscono sull'apparato digestivo.

* Associazione commercianti Mercato ortofrutticolo di Bologna

The inset image shows a newspaper clipping with several articles and advertisements. The main headline reads 'Dalla castagna, l'ex ghianda di Zeus, una carica di energia'. Other visible text includes 'Bussati', 'La Meridiana mercato diretto', and 'Mille Fagioli...'. The clipping also features a small graphic of a green apple.