

# ORTOFRUTTA di stagione

COME MUOVERSI FRA LE PROPOSTE DEL MERCATO

## La bontà racchiusa in un riccio

In tutto il bacino del Mediterraneo, le piante di castagno si sono propagate così come si spostarono prima i Greci e poi i Romani, e, di seguito, nell'alto Medio Evo, si sono diffuse fino in Germania, in Danimarca e al limite dei Paesi scandinavi.

Lungo il tratto della catena appenninica che va dai Colli piacentini fino al Montefeltro la coltivazione del castagno, novecento anni fa, trovò un considerevole impulso quando la Contessa Matilde di Toscana signora di Canossa (1046-1115), contribuì a diffonderne la coltura fornendo anche indicazioni ben precise circa i sistemi di allevamento e l'utilizzo dei frutti. Donna carismatica, intelligente, dalla forte personalità, la Contessa Matilde di Canossa capì, già da allora, l'importanza di mantenere attive le popolazioni della montagna con il preciso scopo di regimantare le acque e salvaguardare anche i territori di pianura.

Alcuni "castagneti matildici", con sesto di impianto di dieci metri per dieci e filari che andavano per le linee di massima pendenza dei declivi, si trovano ancora oggi a Granaglione, a Monte San Pietro, a Montecatone delle Alpi.

Nella seconda metà dell'Ottocento, con l'ottanta per cento della popolazione ancora dedito all'agricoltura, in Italia si producevano la bellezza di sei milioni di quintali di castagne, contro le quantità di oggi che non superano il milione di quintali e non rappresentano più, grazie a Dio, l'unica fonte di sostentamento per le popolazioni di montagna.

### Marroni o castagne?

I marroni sono frutti di pezzatura generalmente più grossa, con uno o più raramente due frutti per riccio, con buccia chiara o bionda brillante e

striature più scure, polpa resistente alla cottura, saporita, consistente e non attraversata da setti interni che ne renderebbero difficoltosa la pelatura, (in particolari circostanze viene tollerato il 10 % di frutti settati in due).

Le castagne, la cui coltivazione è più diffusa nelle aree meridionali del Paese, hanno requisiti inversi: hanno una polpa più farinosa, si pelano con maggiore difficoltà, sono di pezzatura più piccola e costano molto meno rispetto ai loro parenti più ricchi.

Fra le varietà o ecotipi di marroni che si sono ambientati nei nostri areali appenninici fra la Romagna e il Piacentino, citiamo il Casentinese; il Marrone di Castel del Rio (che gode del marchio Igp), molto apprezzato sia per consumo fresco che per la destinazione a marron-glacé; il Marrone di Casola Valsenio, il Marrone Biondo dell'Appennino (che gode di uno specifico marchio commerciale), il Marrone di Pavullo, di Chiusa Val Pesio; tra quelli di origine francese pregiati sono il Marron Comballe e il Marron du Var entrambi di pezzatura medio piccola. Fra le castagne citiamo nel bolognese la Pastonese, la Pelosa e la Ceppa; la Carrarese e la Sborgà nel modenese e nel reggiano. Famose quelle di Montella e Montemarano coltivate in Campania nell'avellinese e Garrone Rosso coltivato in prevalenza in Piemonte.

### Gioiosi compagni delle serate autunnali

In provincia di Bologna e in Emilia Romagna, il consumo fresco assorbe circa l'80% dell'offerta, in altre zone castagne e marroni vengono inviati all'industria di trasformazione che li



lavora in "pelati" sotto vuoto, in canditi, in farine, in surgelati, in marron-glacé, in prodotti lievitati per il forno, fino alla produzione di birra che risponde alle esigenze di innovazione di prodotto e di processo. In casa, o meglio vicino al focolare, arrostiti tal quali, lessati, utilizzati come condimenti per carni o per fare dolci, dessert e marmellate, ci ricordano l'infanzia, i profumi e l'allegria dell'autunno.

Frutti dell'albero del pane, la castagna e il marrone sono energetici: i marroni arrostiti offrono circa 190

Kcal per 100 grammi (da 6 a 8 marroni di buona pezzatura). Le caldaroste hanno un irrisorio contenuto in lipidi (2,3%) e in proteine (3,8%) mentre per quanto riguarda la fibra la percentuale è molto elevata fino a quasi il 9% (è questa la causa, per alcuni, di fastidiosi gonfiori dopo un eccessivo consumo). Nella farina di castagne è di rilievo il contenuto di vitamine del gruppo B, di ferro, di calcio e di potassio.

## In questo mese si consiglia

### Ortaggi

Patate di Bologna, Cipolle di Bologna, Bietole da coste, Cicoria Catalogna, Carote della Romagna, Lattughe della Romagna, Carciofi della Puglia, Pomodori della Sicilia e del Lazio

### Frutta

Mele Golden Delicious e Stark Delicious di pianura, Pere Abate e Decana dell'Emilia-Romagna, Cachi della Romagna, Kiwi della Romagna, Castagne e marroni dell'Appennino emiliano romagnolo, Arance naveline di Sicilia, Uva di Sicilia e Puglia

## Il pane degli dei

La pianta di kaki (cachi o loti nel linguaggio comune) è originaria della Cina e del Giappone.

In Europa è arrivata alla fine del Settecento ma inizialmente solo come albero ornamentale.

Nel nostro paese il primo albero di cachi è stato impiantato nel giardino di Boboli intorno al 1871.

Nella nostra regione questa coltura (la cui varietà più nota è il Loto di Romagna) si è affermata nella pianura padana e sulle fasce pedecollinari delle province comprese fra Bologna e Rimini.

Il frutto del cachi è una bacca che va consumata qualche istante prima che la maturazione la faccia crepare con lievi solcature nella sottile epidermide; se si mangia acerbo "lega la lingua" per l'alto contenuto di tannini.

Il frutto ha una polpa dolcissima, simile a una morbida crema, tanto da meritare il nome *diospiros* ossia "pane degli dei".

Oltre a una buona quantità di zuccheri contiene potassio, betacarotene, criptoxantina (a cui si deve il caratteristico colore arancione) e vitamina C. Da metà settembre a tutto novembre li troviamo disponibili per un dolce consumo.

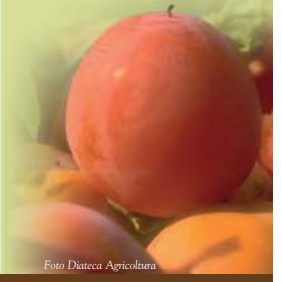


Foto Diatessa Agricoltura

## LA RICETTA

### Monte Bianco

#### INGREDIENTI (PER 6 PERSONE):

500 g di marroni  
500 ml di latte  
5 cucchiaini di zucchero  
1/2 l di panna fresca  
un pizzico di vanillina (facoltativa).

Sbucciate i marroni e metteteli a bollire; quando saranno cotti, togliete loro la pellicola, metteteli in una casseruola, copriteli con il latte e rimetteteli sul fuoco aggiungendo anche se credete un pizzico di vanillina.

Schiacciate i marroni con un cucchiaino di legno fino ad ottenere una purea liscia e sostenuta, aggiungete lo zucchero in polvere. Mettete qualche cucchiainata sul marmo di cucina e con un cucchiaino forato

a buchi larghi premete sulla purea schiacciandola in modo da ottenere tanti piccoli vermicelli (potete usare anche uno schiacciapatate). Quando ne avrete una discreta quantità, metteteli nel piatto cercando di disporli in forma conica. Ponete in frigorifero in modo che si raffreddi bene. Ricoprite il cono di vermicelli con la panna montata e con la lama di un coltello disponetela attorno al dolce dando a questo l'aspetto di un monte ricoperto di neve.

