



Conoscere le erbe

Castagno europeo

Castanea sativa Fagaceae



Storia, botanica e cultura

In tempi antichi, la pianta veniva denominata anche l'«albero della farina».



Impiego nella medicina naturale e in cucina

Dalle foglie e dalla scorza si può ricavare un ingrediente base per lo shampoo.



Ricetta

Zuppa di castagne con le mele



Cenni storici

I fossili rinvenuti di foglie e parti della pianta indicano che il castagno sia esistito già più di 10 milioni (!) di anni fa. I pollini di *Castanea sativa* rinvenuti nella valle della Loira denotano chiaramente che questa pianta già 5000 anni fa – ovvero nel neolitico – fu coltivata, utilizzata e curata dai nostri antenati.

In tempi antichi, quando veniva denominato «il pane dei poveri», in molti paesi dell'Europa meridionale il castagno garantì per secoli la sopravvivenza di intere popolazioni e stirpi. Già molto presto i nostri antenati riconobbero la grande importanza del castagno – nutrimento, potere terapeutico, costruzioni, riscaldamento – e piantarono perciò interi castagneti. Il castagno è accompagnato fin dai tempi antichi da storie mitiche e leggende. Simboleggia fertilità, amore, bontà e dedizione. In molti paesi fino ad oggi è costume mettere nella bara dei morti le castagne – ovvero i marroni – come nutrimento da portare nell'aldilà.

In questa sede bisogna anche menzionare che diversi toponimi – Kastanienbaum, Kestenhholz, Castagnola – e cognomi Castagna, De Castaign, Castan sono collegati al simbolismo di questa pianta.

Botanica e cultura

Non tutte le castagne sono uguali. Nonostante le loro similitudini esterne, il castagno e l'ippocastano non sono specie apparentate.

L'ippocastano fu introdotto da noi solo nel 17° secolo e dal punto di vista botanico appartiene alle sapindacee = Sapindaceae o Hippocastanum, che significa «castagna per il cavallo». Questa pianta è un'amata dispensatrice di ombra e spesso viene piantata nei parchi e negli edifici scolastici. I frutti non sono commestibili per gli uomini ma possono essere utilizzati come nutrimento per i cavalli.

L'albero descritto in questa newsletter – Conoscere le erbe della EGK – è il castagno europeo = *Castanea sativa* della famiglia delle fagacee.

Nel corso dell'evoluzione, sono nate innumerevoli varietà che oggi non crescono più soltanto nelle zone temperate del Mediterraneo, ma si sono insidiate anche nelle regioni mitteleuropee più fredde. Solo nel nostro canton Ticino meridionale dovrebbero esserci oltre 100 specie. Il castagno europeo predilige un clima mite, senza grandi gelate. Ama un terreno neutro o leggermente acido, profondo e ben permeabile. L'ubicazione dovrebbe essere da soleggiata a penombra.

Purtroppo i castagneti piantati in epoca antica dai nostri antenati oggi non vengono più curati a sufficienza per cui in molti posti sono a rischio. Le conseguenze sono sempre più evidenti. Senza cura il castagno europeo non può competere con la crescente concorrenza di aceri, frassini, querce, faggi, betulle ecc. e viene messo in difficoltà o rischia addirittura l'estinzione a causa delle suddette specie di piante.



Impiego nella medicina naturale

Il medico e farmacista inglese Nicholas Culpeper (1616–1654) descrisse nei suoi scritti le caratteristiche mediche del castagno europeo, delle loro foglie e dei semi come segue: «...favorirebbero i piaceri carnali e sarebbero un fantastico rimedio contro la tosse e l'emottisi».

Antireumatico, astringente e antitussivo sono le caratteristiche mediche di questo albero. Aiuta in caso di tosse asinina e convulsa, catarro, diarrea, da gargarizzare per combattere le infiammazioni alla gola e i disturbi reumatici. Dalle foglie e dalle scorze delle noci vengono realizzati anche componenti per shampoo e prodotti per i capelli.

Bisogna ancora menzionare che il legno del castagno europeo viene utilizzato volentieri anche per la realizzazione di mobili, porte e finestre.

Impiego in cucina

Sicuramente noto è l'utilizzo del frutto come purea, ovvero vermicelli, nonché come caldarroste nei mesi invernali. Il grido dei caldarrostaï nei mercati in autunno... «Caldarroste, caldarroste, caldarroste fumanti...» per molti lettori e lettrici è sicuramente legato a ricordi infantili belli ed emozionali.

La varietà di utilizzi è invece ben più ampia. Le castagne costituiscono la base per molte salse, zuppe e ripieni. Si possono arrostitire, bollire, glassare, ridurre in purea anche come snack o verdura e trasformare in gelati, mousse, soufflé.

Gnocchi, pasta, polenta, biscotti, miele e addirittura birra – è davvero sorprendente ciò che oggi si può fare con il frutto considerato in tempi antichi il «pane dei poveri».



Ricetta

Zuppa di castagne con le mele

1 cucchiaino	da tavola di olio d'oliva
1 cipolla	piccola
1 porro	piccolo
1	mela acidula, ad es. Boskop
300 g	di castagne sbucciate
1 dl	di vino bianco
9 dl	di brodo vegetale
1 dl	di panna

- Sbucciare le cipolle e tagliarle a pezzettini.
- Lavare il porro e tagliarlo ad anelli sottili.
- Sbucciare la mela e tagliarla a pezzettini.

- Fare stufare la cipolla e il porro nell'olio d'oliva.
- Aggiungere la mela e le castagne, fare stufare per ca. 1 minuto.
- Versare il vino bianco, fare bollire brevemente e aggiungere il brodo vegetale.
- Fare cuocere la zuppa a fiamma bassa finché le castagne non si disfano.

- Ridurre la zuppa a purea con il mixer. Prima di servire, aggiungere la panna.

- Consiglio: le castagne sbucciate si possono acquistare surgelate.

