

Le castagne sono un frutto atipico, poiché sono ricche di carboidrati complessi (amido) come i cereali. Sono una buona fonte di fibre, di potassio e di vitamine del gruppo B, soprattutto B1 e B6. La cottura trasforma parte dell'amido in zuccheri semplici, che ne conferiscono la dolcezza tipica.

Per centinaia di anni le castagne hanno rappresentato la principale fonte alimentare delle popolazioni degli appennini durante l'autunno e l'inverno.

Le castagne sono il tipico prodotto autunnale: cadono spontaneamente dall'albero da settembre a dicembre, periodo nel quale vengono raccolte due volte al giorno. I prodotti derivati, come la farina di castagne e le castagne secche, possono essere conservati a lungo e si trovano tutto l'anno.



## Il Mulino biologico di Fabbriche di Vallico



già pulite, in attesa di essere macinate.

Il periodo migliore per macinare le castagne è il periodo "secco" quando soffia il vento dell'Alpe, ovvero la tramontana, questo perché le macine risentono molto dell'umidità.

All'interno della seconda stanza ci sono quattro macine, che lavorano incessantemente, sfruttando solo l'energia dell'acqua del torrente Turrite, tutte di pietra arenaria, una sola di queste viene utilizzata per le castagne biologiche, quindi per ottenere la farina Dop.

Le castagne biologiche devono essere coltivate senza aggiunta di concimi chimici e rispettare i metodi di essiccazione naturali che si svolgono all'interno dei metati, tradizionalmente alimentati a fuoco lento dei ciocchi di castagno ed è all'interno del metato che le castagne, dopo un'essiccazione per quaranta giorni assumono quelle proprietà che saranno apprezzate una volta pulite e trasformate in farina di neccio della Garfagnana Dop.

Una volta finita la macinatura delle castagne le macine di pietra arenaria o serena vengono sostituite per la macinazione del grano e del farro con macine più dure di pietra focaia o granito, da questa pietra durissima esce la farina integrale o a seconda del ciclo di filatura, le varie farine di tipo 00-0 ecc ecc.

Sarebbe interessante far conoscere alle scolaresche questa antica tradizione.

Nei giorni scorsi è partita la campagna 2010 di lavorazione delle castagne. Tale attività riveste una motivazione particolare perché è legata ad antichi impianti, cioè i mulini ad acqua, che trovano la loro ragione d'essere in montagna dove si utilizza la risorsa acqua in maniera diretta.

Al via la stagione anche a Fabbriche di Vallico e soddisfazione del sindaco Oreste Giurlani, che ha voluto presenziare alle prime fasi di lavorazione.

Il mulino biologico si trova in Val di Turrite, nel paese di Fabbriche di Vallico e risale al 1721, ed a parte una sua ristrutturazione è completamente originale. Il mulino attualmente funziona per tutto il periodo autunno-inverno per quattro ore al giorno.

Nei mesi invernali vengono macinate le castagne che arrivano al molino dai castagneti del comune di Fabbriche di Vallico, per un totale di circa 80 quintali, ma il grosso del raccolto arriva da fuori del comune, da dove arrivano circa 300 quintali di castagne; il mulino è in grado di produrre circa 3 quintali di farina al giorno.

Il mulino si trova su due piani, il primo è quello dello stoccaggio, qui vengono depositate le castagne, che arrivano



## Castagne e derivati nell'arte culinaria

Il consumo della castagna ha sfamato intere popolazioni durante le guerre, le carestie e, anche in tempi recenti, ha permesso la sopravvivenza a fasce di popolazioni "deboli". In Valtaro la farina di castagne era la materia prima per molti piatti tipici che potrebbero essere riscoperti ai fini culinari anche nelle migliori ristorazioni.

### Le tagliatelle di castagnaccio

In Val di Vara prendono il nome di taiette e possono essere anche condite con un pesto tradizionale. Le armellette sono un piatto simile ma in questo caso dalla sfoglia si ricavano delle pappardelle (lasagnette) che possono essere condite con il pesto, con olio e parmigiano o con fette sottili di pecorino (ricavate con il tagliatartufi).

Mescolare a secco 350 g di farina dolce di castagne e 200 g di farina di frumento; impastare con un poco d'acqua tiepida, 2 uova intere e sale sino ad avere una pasta tirabile a sfoglia; tirare la sfoglia e ritagliare alla macchina (o tagliare a mano) le tagliatelle (misura media); cuocere al dente in abbondante acqua salata; scolarle e servirle in un piatto da portata condite con ricotta cremosa (ottenuta stemperando la ricotta con un poco d'acqua di cottura); se si desidera la ricotta può essere arricchita con una spruzzata di parmigiano.



### Pane di castagne

Si panifica con 3 parti di farina di frumento ed una parte di farina di castagne (il costo attuale della farina di castagne limita purtroppo la voglia di novità dei fornai). Si procede poi come un normale pane.



### Zuppa di castagne

Servono 50-60 castagne arrostiti quel tanto che serve per sbuciarle bene; si cuociono a fondo in brodo di carne; si passano allo staccio, si aggiungono due tuorli d'uovo e prezzemolo, indi si amalgama bene e si versa sopra il brodo di cottura delle castagne; si serve calda. Variante: si trita una cipolla intera, 50 g di sedano, 70 g di prosciutto crudo magro, 50 g di lardo (al posto di prosciutto e lardo si può usare la pancetta) e si mescolano bene in padella soffriggendo con 50 g di burro; aggiungere 800 g di passato o di castagne bollite, sbucciate (in acqua bollente) e tritate; aggiungere un bicchiere di vino rosso e far cuocere per 5'; aggiungere 1 litro di brodo vegetale leggero; lasciar cuocere per 1 ora; servire la zuppa calda.



### La marronata (marmellata di castagne)

E' in uso dall'ultimo dopoguerra; sbucciare e cuocere le castagne; scolarle, togliere loro la pellicina intera, schiacciarle e passarle allo staccio. Preparare a parte uno sciroppo facendo bollire per una mezz'oretta lo zucchero in acqua (700 g di zucchero in un bicchiere di acqua: dose suggerita per chilo di passato). Mescolare lo sciroppo al passato di castagne e riporre sul fuoco per almeno mezz'ora. Giù dal fuoco si può aggiungere qualche cucchiaino di rum.

Variante: al passato caldo aggiungere 1200 g di miele e miscelare (aiutarsi con un poco d'acqua di cottura delle castagne; raffreddare, aggiungere vaniglia ed invasare.