

Zeitschrift: Treterre : semestrale di Terre di Pedemonte e Centovalli
Herausgeber: Associazione Amici delle Tre Terre
Band: - (2020)
Heft: 75

Rubrik: Cucina

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 14.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Le castagne in cucina; dall'antipasto al dolce

Con i primi freddi torna sulle nostre tavole la castagna, tipico frutto autunnale, molto versatile, che si può utilizzare per preparare ricette stuzzicanti e inconsuete. Le castagne sono ricche di sali minerali e fibre e, oltre a essere un cibo con un alto valore energetico, si prestano per preparazioni dolci o salate.

Come gustarle? Sotto forma di caldarroste fumanti o, come facevano le nostre nonne, lessate nel latte, oppure ridotte in purea? Oggi, dopo aver avuto un certo calo d'interesse nel secondo dopoguerra, soppiantate dalle novità culinarie che si affacciavano sul mercato, sono tornate a essere un ingrediente sempre più presente nelle nostre cucine. Per secoli erano l'alimento che, più di ogni altro, preservava dalla fame e permetteva di superare i periodi di carestia, soprattutto prima della scoperta dell'America, quando in Europa non esistevano ancora le patate, né il mais (materiale prima della polenta).

Infatti, il castagno è pianta di origine antichissima, essendo tra le latifoglie che fecero la loro comparsa sulla Terra nel Cenozoico, popolando di foreste vastissime regioni. La sua zona di diffusione originaria è molto estesa, comprendendo l'intero bacino del Mediterraneo, i litorali atlantici dell'Europa meridionale e dell'Africa settentrionale, l'arco alpino, l'Asia Minore, spingendosi fino a lambire il Mar Caspio.

La castagna è dunque presente nella dieta dell'uomo fin dalla preistoria e, in epoca storica, le sue virtù erano ben note e celebrate già dagli autori più antichi. Il greco Senofonte definì il castagno "l'albero del pane" e, con il nome di "pane dei poveri", la castagna è stata per secoli la presenza più assidua sulla mensa delle famiglie contadine, autentico pilastro dell'alimentazione quotidiana.

La loro raccolta coinvolgeva l'intera comunità, ogni famiglia aveva le sue piante sui monti e le curava con dedizione fino alla raccolta del prezioso frutto. I ricci venivano fatti cadere dall'albero con delle lunghe pertiche, poi riuniti in mucchio e coperti di terra (*la risciaida*). Ogni sabato andavano poi a "spisciaa", ossia battere i ricci con lo "spisc" (un grosso martello di legno) e ne prendevano la quantità necessaria per il fabbisogno settimanale. In questo modo le castagne si conservavano fino in primavera¹. Un altro modo per conservarle era farle seccare nelle "grà". Eh sì, perché visti i tempi, era fondamentale trovare il modo per poter conservare a lungo questo prezioso alimento.

Attorno alla castagna, e alle attività ad essa legate, si è sviluppato un ricco vocabolario dialettale e sono nati parecchi detti e proverbi, che vi invito a leggere sul numero 49 di Treterre, nelle pagine "I nass dialett".

Al giorno d'oggi, come detto, la castagna ha un ruolo marginale nell'alimentazione, tuttavia sta ritrovando il suo spazio e si creano nuove ricette per consumarla; inoltre, una grande attenzione si sta dando alle selve castanili, proprio come quella recentemente risanata sui monti di Vercio, in zona Monte di Bartegna o quella a Dunzio (vedi Treterre n. 53). Ovviamente il castagno non dava solo i frutti, ma anche le foglie erano preziose ed erano usate quali lettieri nelle stalle, per non parlare del legno che serviva per fare architravi, mobili, pali di sostegno, ecc.

In queste pagine vogliamo proporre delle ricette, alcune antiche, altre più recenti.

¹ vedi Treterre n. 20

fonte Jürg Bauer "Foto Ticino d'epoca"



Antipasto castagne e lardo

Lavate le castagne, mettetele in una casseruola con acqua leggermente salata e fatele cuocere a fiamma dolce per circa 40 minuti. Appena cotte toglietele dal fuoco, prelevatene poche per volta dall'acqua di cottura, sbucciatele e togliete delicatamente anche la pellicina che aderisce alla polpa.

Tagliate a fettine sottili il lardo utilizzando un coltellino ben affilato. Scaldate a fiamma bassa il burro in una padella, disponete le fettine di lardo in modo da non sovrapporle e fatele insaporire da entrambi i lati per circa 1 minuto; togliete il lardo dal burro e tenetelo da parte. Spolverizzate di zucchero il burro nella padella, unite il succo filtrato di limone e fate sciogliere il tutto senza lasciarlo imbiondire troppo. Aggiungete allo sciroppo le castagne e mescolate bene per farle insaporire, quindi disponetele in un piatto da portata, adagiate sopra le fettine di lardo e servite.



www.oggi.it/cucina/ricetta/castagne-al-lardo/

Tagliatelle di castagne, pancetta e pecorino

- 200 g di farina
- 120 g di farina di castagne
- 3 uova
- 150 g di pancetta
- 50 g di porro
- 100 g di pecorino stagionato
- 1 bicchiere di vino bianco secco
- pepe nero
- olio
- sale

Le tagliatelle alla farina di castagne sono facili da preparare, l'importante è lavorare delicatamente l'impasto, più fragile della classica



sfoglia all'uovo, e saltarlo con cura in padella. Vedrete, comunque, che la consistenza resterà perfettamente al dente ma soffice.

- 1 Mescolate le due farine, setacciatele a fontana, al centro sgusciate le uova, impastate fino a ottenere una palla soda e omogenea, copritela, lasciatela riposare al fresco (non in frigo) per 30 minuti. La pasta di farina di castagne è più fragile di una normale pasta all'uovo, dunque è bene fare attenzione nello stenderla e nel maneggiarla.
- 2 Utilizzate la macchina per tirare la pasta, oppure stendetela a sfoglia, arrotolatela e ricavatene tagliatelle larghe circa un centimetro. Lasciatele asciugare 30 minuti.
- 3 Intanto, in una padella scaldate un cucchiaio d'olio, insaporitevi il porro tritato e, quando è diventato trasparente, unite 100 grammi di pancetta a dadi piccolissimi, spruzzate il vino e fate evaporare, cuocete a fuoco vivo per 5 minuti. Tagliate la restante pancetta a listarelle sottili e fatela rosolare in una padella senza condimento fino a quando è diventata croccante, scolatela e tenetela in caldo.
- 4 Lessate le tagliatelle in acqua salata 2 minuti, scolatele, fatele saltare 2 minuti nella padella, spolverizzate con pepe nero e pecorino. Trasferitele nel piatto da portata, guarnite con la pancetta croccante.

www.cucchiaio.it/ricetta/ricetta-tagliatelle-castagne-pancetta-pecorino/

Coniglio alle castagne

Ingredienti per 6 persone:

- un coniglio tagliato a pezzi
- una grossa cipolla
- un ramo di rosmarino
- un ciuffo di salvia
- 2 foglie di alloro
- un bicchiere di vino bianco secco
- gr. 250 di castagne sgusciate e spellate (si trovano già pulite sottovuoto)
- olio
- sale
- pepe nero in grani

Procedimento:

Marinare qualche ora il coniglio a pezzi, con un cucchiaio di grani di pepe spezzati al mortaio, il rosmarino sfogliato, l'alloro, la salvia e 2-3 cucchiaini di olio. Poi scaldare una larga padella e far eliminare tutta l'acqua che la carne

emette; unire un velo d'olio e rosolare i pezzi di coniglio su tutti i lati.

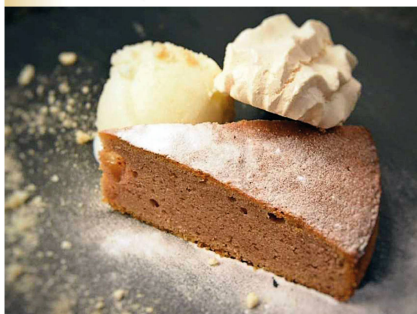
Salare la carne, metterla in una teglia e proseguire la cottura nel forno già caldo a 200°, bagnando la carne con il vino bianco. A parte soffriggere la cipolla tritata finemente con 2 cucchiaini di olio, unire le castagne, salare e far insaporire 10 minuti.

Aggiungere al coniglio la cipolla e le castagne, bagnare con altro vino bianco e terminare la cottura, occorrono circa un'ora e un quarto.

www.isaporideiricordi.com/secondi-piatti-cucina-toscana/coniglio-con-castagne/

Torta di castagne

(ricetta della signora Tilde, zia di Ester Poncini)



Ingredienti:

- 4 uova
- 150 g zucchero
- 200 g castagne
- 100 g burro

Procedimento:

separare i tuorli dagli albumi e montare questi ultimi a neve.

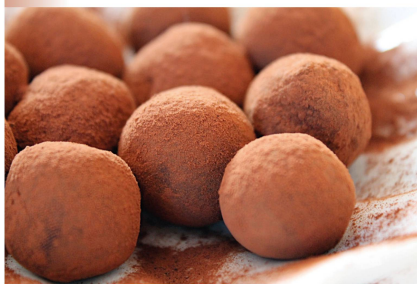
Mescolare tuorli, zucchero burro e castagne in purea.

Unire i due composti

Infornare nel forno caldo a 190° per circa 40 minuti

Castagne al cioccolato

Passate allo staccio le castagne secche ben cotte, aggiungete la polvere di cioccolato nella quantità di circa un terzo delle castagne, zucchero a volontà, un bicchierino di rhum o di



Cognac. Mescolate bene il tutto, formate palline dello spessore di una nocciola che avvolgerete nella polvere di cacao o cioccolato. Si ottiene dei piccoli fondenti di castagne.

Marmellata di castagne

Si toglie la prima buccia a 1 chilo e 300 gr. di marroni e si mettono a bollire per 5 minuti.

Si levano quindi ben caldi e si puliscono dalla seconda buccia. Si mettono nuovamente a bollire in altra acqua finché saranno cotti bene e si passano allo staccio.

Si fa uno sciroppo con 600 grammi di zucchero e un bicchiere e mezzo di acqua lasciandolo bollire per 10 minuti con una stecca di vaniglia spaccata in due.

In questo sciroppo si gettano i marroni passati (che devono essere un chilo) e si fa bollire per altri 20 minuti mescolando sempre.

Dal libro "Ricettario di cucina", già edito a cura del Comitato Locarnese pro Prigionieri di guerra Internati e Richiamati Italiani 1915 – 1916, ristampato nel 1926 da don Giosuè Prada per trovare i fondi per il restauro della chiesa di San Francesco a Locarno.



Ecco ora una poesia di Rosalia Calleri, che certamente molti di voi ricorderanno. Infatti, nelle scuole elementari di... qualche anno fa, questi versi erano cantati.

La castagna

*È bella la castagna,
è liscia e ben vestita,
è un frutto di montagna,
è dolce e saporita.*

*Se vien dalla padella
col nome di bruciata,
lo castagnetta bella
è subito sbucciata.*

*Se vien dalla pignatta
col nome di ballotta,
per tutti i denti è fatta,
perché nell'acqua è cotta.*

*Se vien dal paiolo
col nome di mondina,
va giù come di volo,
ché tutta si sfarina.*

*Se vien dal seccatoio,
si serba per l'annata:
e con piacer l'ingoio
che sembra zuccherata.*

*Insomma in cento modi
si mangia la castagna,
cantiamo pur le lodi
del frutto di montagna.*

