

FRUTTO VERSATILE E NUTRIENTE

Una regina nel riccio

Frutto autunnale per eccellenza, la castagna è conosciuta fin dall'antichità e già compariva sulle tavole dei Romani. Plinio il Vecchio parla di «pane di castagne». Considerata un tempo cibo 'povero', in realtà la castagna è un alimento sano e molto nutriente, che ben si presta alla preparazione di zuppe, secondi piatti e dolci. Ha un apporto calorico di 200 kcal ogni 100 g (secca 350Kcal/100 g), un buon contenuto di fibra (7-8%), un ottimo apporto di glucidi zuccherini e amilacei (35% circa), un discreto contenuto di proteine di qualità, una bassa percentuale di grassi (3 g/1 hg), un'alta percentuale di potassio. Contiene anche altri sali minerali come magnesio, calcio, zolfo e fosforo. E possiede anche vitamine idrosolubili (B1, B2, PP, C).

I MARRONI



Due Musei da scoprire

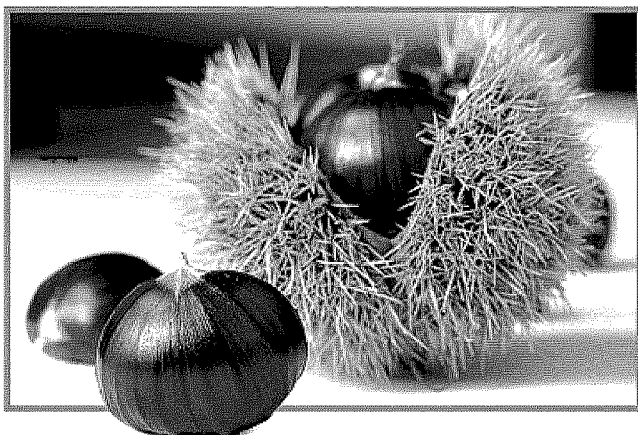
C'è un Museo del Castagno, Località Colognora, Val di Roggio, (LU), tel. 0583 954465. Un altro Museo del Castagno è a Zocca (MO), via San Giacomo, tel. 059.985584

La varietà più pregiata

Il marrone è più grosso e più costoso della castagna. E' costituito da un solo seme invece che da due e la pellicina interna si può eliminare abbastanza facilmente.

**Ricca di potassio, giova agli sportivi
Aiuta a ridurre l'affaticamento dei muscoli**

Considerata una sorta di panacea nel Medioevo, anche oggi si riconoscono le proprietà della castagna. Remineralizzante e tonizzante, è indicata per gli sportivi, poiché contiene il potassio che riduce l'affaticamento muscolare.



LA PANCIA

di Giovanni Morandi

Anguille del Garda, spada dello stretto di Messina, cinghiali di Grosseto, saraghi di Brindisi, ricci e frutti di mare di Miseno, arselle di Taranto, salsicce di Matera, selvaggina di Todi, rombo di Ravenna, formaggi dei monti Visentini, rape di Norcia, navoni di Amitermo, rafano dei monti Albani, cipolle di Marsi, aglio di Pompei, olive di Ascoli Piceno, mortadella di

Bologna, sale di Ostia, vino di Sorrento, asparagi di Pozzuoli e buoni anche quelli di Ravenna, olio di Lucca, formaggio di Luni, orate di Locri, spigole del Tevere, cardi di Agrigento, lenticchie di Gela, dolci di Matera, cavoli di Ariccia, cavoloni del Bruzio, semola di Salerno, prosciutto di Arezzo, mostarda di Cremona, riso di Varese. E domani che non ci saranno più le province?

LO CHEF DELL' OSTERIA DI PASSIGNANO

Matia Barciulli

FARINE biologiche macinate a pietra per fare il pane e majalini di cinta senese allevati bradi nelle tenute degli **Antinori** a Bolgheri. Ma anche sifoni per le spume: come quella di quaglia con cialde al timo e nocciole salate, petto marinato e coscine confit su crema di cavolfiore. C'è la tecnologia più moderna accanto al recupero dei sapori antichi, nella cucina di Matia Barciulli (nella foto a destra), che condivide con il suo 'secondo' Nicola Damiani (nella foto a sinistra) e con una squadretta di giovani in gamba i fornelli dell'Osteria di Passignano (via Passignano, 33, loc. Badia a Passignano, Tavarnelle Val di Pesa, Firenze; tel. 0558071278). All'ombra della millenaria abbazia dei monaci vallombrosani, l'Osteria è uno dei fiori all'occhiello nel cuore delle tenute **Antinori** in Chianti, tra le vigne del Tignanello e del Solaia. E il territorio c'è davvero tutto, nella cucina di Matia.

Paolo Pellegrini

