



Novità Montaonda - novembre 2023

«L'albero della storia trasforma
pendii di montagna
in campi di grano
I boschi in culle e porte aperte
Infinità di casa

Cosmi vicini e sinfonie di insiemi»

SVEN RHO

L'ALBERO BUONO

L'ANIMA DEL CASTAGNO

Collana Panorami, 05
formato 23 x 23 cm, pp. 130 di cui 32 a colori
Fotografie di Emiliano Cribari, Fabio Innocenti e altri
ISBN 9788898-186716, € 25,00

Per secoli il castagno ha nutrito le popolazioni delle montagne. La coltivazione della pianta e la trasformazione del prodotto d'eccellenza sono ancora oggi legate a tecniche sapienti e tramandate per generazioni, che hanno modellato il paesaggio e la cultura, adeguandosi alle stagioni dell'anno.

Un libro ricco di testi, foto, ricette e racconti raccolti in questi anni tra chi abita la montagna del Mugello e si dedica a uno degli alberi più nobili di tutta l'Italia.

Il Castagno è la storia di una pianta che parla di una possibile convivenza, di una possibile bellezza, di un legame fruttuoso tra noi e la forza immensa della natura.

La storia di un viaggio che parte dal Mugello, terra di marroni, per andare lontano, indietro nel tempo, fino ai confini dell'immaginario.

Una storia umana che inizia nel bosco, che passa nel frutto per poi passare dal fuoco, dall'acqua e dalla pietra.

La castagna è un tesoro racchiuso dentro a un riccio, un cibo semplice e intrinsecamente sano, qui proposto con tante ricette facili da realizzare ma di grande soddisfazione, nel gusto e nel nutrimento.

La storia di una pianta e di un frutto che nello scorrere di queste pagine diventano anche sperimentazione, fermentazione e persino scultura.

Sven Rho – Nasce lombardo, ma nel 1999 lascia la Brianza per il Mugello. È nei boschi di Vocchio, sui pendii che salgono e scendono in Appennino, che si immagina l'avventura di coltivare una nuova vita. Ed è proprio qui che darà forma a un'azienda votata all'agricoltura naturale e all'autoproduzione. Sono questi i luoghi che lo vedono crescere come castanicoltore, contadino, artigiano, guida ambientale e poeta del sottobosco. Di passione montanara e spirito nomade, Sven crede nell'ascolto come via per l'incontro.



TEMPIO NEL TEMPO

Quando si entra in un castagneto da frutto sembra di entrare in un tempio naturale

Un'atmosfera quasi surreale ci accoglie e ci circonda. Sentiamo un senso di accoglienza, al punto da averne una percezione fisica, che si realizza in un senso di pace che viene da lontano. Il sottobosco, ampio e pulito, è spesso costituito da un grande tappeto di muschio, illuminato qua e là dai raggi del sole che filtrano dalla volta articolata formata dall'insieme delle chiome. Ogni albero ha una presenza diversa dagli altri, ognuno con forme diverse, e i tronchi, spesso incisi e segnati dagli anni, sono quasi libri aperti che raccontano la storia nelle sue stratificazioni. Le piante antiche e secolari sono veri e propri monumenti viventi. Tutto ciò è dovuto al connubio e all'incontro armonico tra questa pianta e l'uomo. Le potature hanno modificato le strutture e il portamento, allungando in qua o in là lo slancio dei rami. L'occhio vede e osserva, ma non riesce a cogliere tutta la complessità che si gioca tra i colori e le forme, tra i suoni e lo scorrere dell'aria sulla pelle. Un luogo dove stare. Un luogo dove permettersi il gusto di stare, fermarsi, semplicemente. Abbandonarci, lasciare andare, lasciare che i pensieri scivolino via. Ogni peso, ogni struttura organizzativa della nostra vita può prendere pausa, un tempo di congedo. Anche questo è un nostro bisogno, come lo sono tutti gli altri. Sotto le grandi piante si sta bene: coperti dalla loro ombra possiamo sentire il respiro della terra unirsi al nostro. Ascoltare le voci della natura, aprire gli occhi, chiudere gli occhi, lasciare che i giochi della luce e delle ombre cullino le nostre anime. Luoghi sacri, da vivere nell'intimità della solitudine o con la voglia di condividerli con gli altri.

TEMPIO NEL TEMPO 11

SPECIALE I FERMENTATI

IN FERMENTO...

La fermentazione è vecchia come la storia della Terra, e forse è proprio da essa che nasce la vita. Anche se non ci si pensa, tutti noi viviamo nel regno dei batteri, dei funghi, delle spore e dei lieviti, che determinano e innescano ogni trasformazione biologica nel suo divenire. Lo stesso termine "fermentazione", dal latino *fervere*, indica appunto il "bollire", e richiama al brodo primordiale, dal quale nulla esce uguale a se stesso. Fermentare quindi, in senso tecnico, significa "trasformare", e per avviare questa trasformazione ci sono gli enzimi, che mangiano gli zuccheri e rendono il prodotto di questo processo qualcosa di altro e diverso. Si potrebbe anche definirlo un processo di scomposizione o di semplificazione, in grado di rendere gli alimenti più grezzi, e di conseguenza più digeribili e di più facile assimilazione, con il vantaggio di rendere più biodisponibili i nutrienti e le vitamine contenuti nei cibi.

Il gusto che ne risulta da un lato sarà comprensivo dell'alimento di partenza, dall'altro sarà espressione della novità più assoluta.

I fermentati sono alimenti vivi e pieni di probiotici (*«dalla parte della vita»*) che arricchiscono la flora intestinale rafforzando il sistema immunitario. Quindi vanno consigliati sia per un uso abituale sia per recuperare l'equilibrio dopo periodi di debilitazione, quale che sia la loro origine. Occorre una scienza profonda e accurata per regolare e gestire queste trasformazioni, che si distinguono dai processi di decomposizione, che sono invece dovuti a batteri e microrganismi nocivi e tossici, dannosi per la salute. Il gusto stesso spesso è un indicatore immediato del risultato.

Ci sono fermentati dovuti alla *lattofermentazione* che sfruttano i batteri naturalmente presenti sugli alimenti, e ci sono altri fermentati che hanno bisogno di uno *starter*, quel che nella tradizione italiana viene chiamata *madre*, capace di innescare il processo fermentativo. Pensiamo al pane e allo yogurt.

La cosa curiosa è che la castagna, nonostante secoli di consumo, a quanto pare non è mai stata fermentata. Nel mondo si è fermentato di tutto ma la castagna, per quel che sono stato in grado di ricercare avvalendomi anche di aiuti autorevoli, *mai*: e questo è un caso sicuramente curioso, che forse meriterebbe approfondimenti storici, se mai si reperisse una documentazione al riguardo.

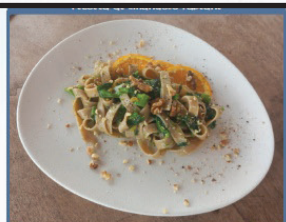
E se una cosa non è mai stata fatta questo non significa però che non abbia senso farla, al contrario.

Quindi eccoci a riferirvi di una nuova sfida, un nuovo orizzonte completamente vergine da perlustrare.

Con amici più che competenti abbiamo fatto prove ed esperimenti, e ora ne proponiamo i risultati - di cui siamo anche assolutamente soddisfatti - con lo spirito di lanciare un'idea e aprire una porta a qualcosa di nuovo e innovativo.

I nostri risultati sono quindi solo l'inizio di un percorso di sviluppo che, con il contributo che potranno portare la creatività e le conoscenze di altri, potrà crescere e migliorare, verso prospettive ancora del tutto ignote.

108 I FERMENTATI



Tagliatelle integrali con cime di rapa

- 120 g di farina di castagne
- 240 g di farina di grano
- mezzo cipollotto fresco
- olio extravergine d'oliva
- scorza d'arancia

- 2 noci
- 100 g cime di rapa
- 1 spicchio d'aglio
- sale
- pepe

PER LA PASTA

Setacciate insieme le farine e disponetele a fontana su un tagliere.

Unite alle farine un pizzico di sale ed iniziate a impastare aggiungendo acqua poco per volta, fino a ottenere un impasto liscio e sodo.

Coprite l'impasto con un canovaccio pulito e lasciatelo riposare sul tagliere per 30 minuti.

Trascorso il riposo stendete l'impasto in una sfoglia spessa 2-3 mm. Arrotolate le due metà della sfoglia verso il centro, quindi sovrapponele ottenendo un rotolo. Con un coltello pesante, tagliate delle strisce larghe circa mezzo centimetro; arrotolate queste strisce delicatamente per ottenere le tagliatelle.

PER IL CONDIMENTO

Far soffriggere il cipollotto con l'aglio e la scorza d'arancia, aggiungere le rape precedentemente scottate, mezzo cucchiaio da minestra di farina di castagne, facendola sciogliere in modo tale che non rimanga nessun grumo, e aggiungere un mezzo bicchiere di acqua di cottura della pasta.

Alla fine saltare la pasta servita nel piatto e aggiungere le noci tritate.

Piatto vegano con gusto.



Riso d'autunno

ricetta tradizionale

- 200 g di riso
- 50 g di marroni secchi
- 60 g di cavolo nero
- 1 cipolla
- 1 patata
- olio extravergine d'oliva
- una noce di burro
- parmigiano
- sale
- un pizzico di cardamomo
- prezzemolo

Mettere in ammollo i marroni secchi per 12 ore. Cuocete con abbondante acqua, appena risulteranno pronti, potete schiacciare i marroni con una forchetta. Tritare le verdure e fate rosolare in padella con olio d'oliva aggiungendo anche i marroni, fate cuocere per qualche minuto e poi versate il riso. Di volta in volta, aggiungete qualche mestolo di acqua di cottura dei marroni. A cottura quasi ultimata, secondo i vostri gusti, aggiungete la noce di burro e rimescolate bene. Prima di servire aggiungere l'olio a crudo, una passata di parmigiano e il prezzemolo.



Gnocchetti di ricotta

- 100 g farina di marroni
- 50 g farina di grano tenero tipo 0
- 400 g di ricotta
- 100 g di grana padana grattugiato
- 1 uovo
- sale
- noce moscata
- brodo vegetale

Per preparare la ricetta degli gnocchetti con farina di castagne sarà sufficiente amalgamare con una forchetta, la farina bianca e la farina di castagne; dopodiché, potete aggiungere a filo l'acqua tiepida che servirà ad amalgamare bene gli ingredienti, fino ad ottenere un impasto medio-duro. Consigliamo di lavorare l'impasto su una spianatoia senza insistere troppo, giusto il tempo di creare un panetto sodo che poi lasceremo riposare per qualche minuto. Una volta pronto, divideremo l'impasto per poi ricavare dei condoncini che taglieremo in piccoli pezzi di circa 2 cm. Farli cuocere in acqua calda finché non galleggiano e poi scolari. Per il condimento burro e salvia, o semplicemente olio extravergine d'oliva.

Sommario

7 PRESENTAZIONE

8 IL BOSCO DELLE MERAVIGLIE

Entrando nelle marronete tradizionali si impadronisce di noi un senso di mistica bellezza

11 TEMPIO NEL TEMPO

Quando si entra in un castagneto da frutto sembra di entrare in un tempio naturale

16 LE PIANTE E IL SACRO

Il punto di partenza è la divisione

Il punto di arrivo l'unione

21 UN ABBRACCIO SECOLARE

Il Castagno di Hermann Hesse

29 NATURALE SOSTENIBILITÀ

L'antica civiltà del castagno in una nuova prospettiva ecologica

30 IL SOLE IN OGNI FRUTTO

36 LE RADICI DELLA TERRA

47 UNA CULTURA ANTICA

Semplicità, naturalità della coltura agricola della castagna, del lavoro dell'uomo e dei processi di raccolta, trasformazione del frutto... fresco, farina e altro...

48 RACCOLTA

56 DAL BOSCO ALLA FARINA

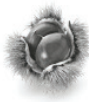
64 STORIA DI UN RITORNO

Intervista a Beppe Salieri

77 MULINO AD ACQUA

La meraviglia dell'energia ad acqua

76 Intervista a Bruno Ciuchì



86 UN CIBO SANO E GUSTOSO

Prendersi cura

88 IL VALORE ALIMENTARE

La castagna come alimento nel corso della storia

92 LA CASTAGNA NELLA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

93 Il fiore del Castagno (Sweet Chestnut)

94 Mangiare le castagne

Ricette antiche e nuove per consumare la castagna e i suoi derivati,

nell'ottica di una alimentazione sana e attenta al piacere del gusto.

Davanti alle grandi potenzialità di questo frutto si aprono nuovi scenari, in particolare quello dei Marroni fermentati

SPECIALE: I FERMENTATI

108 IN FERMENTO... NAOMI E IL MISO

113 IL TEMPEH DI TOMMASO

115 IL KIMCHI E L'IDROMELE DI DANIELE



116 FOGLIE E RIBUTTI PER GIOCARE, TINGERE E SUONARE

117 il Castagno e il suo legno

LE SCULTURE DI LUCA MOMMARELLI

123 RINGRAZIAMENTI

124 PER FINIRE... noi



↑ Antica macchina per battere le castagne dopo l'essiccazione.



In tal caso le macine vanno alzate e ribattute per intero con uno speciale martello, eseguendo un'operazione delicata che richiede almeno mezza giornata di lavoro. Meglio evitare!

Dopo che le castagne sono battute inizia un'altra operazione molto delicata e anche impegnativa: la cernita del prodotto prima della macinatura.

Bisogna infatti controllare ad una ad una tutte le castagne, levando quelle nere e ammuffite che altrimenti pregiudicherebbero la buona qualità della farina.

In questa fase ogni produttore ha il suo grado di riferimento, che varia anche secondo la qualità generale che si ritrova tra le mani. In ogni caso se le castagne o marroni sono belli e bianchi, la farina viene sicuramente buona.

Al contrario, una farina dal gusto amaro significa che la fase di cernita è stata fatta superficialmente e di fretta. Questo lavoro può richiedere anche diversi giorni, ma è importante farlo sempre con la massima attenzione, per ottenere una farina che sia sì buona, ma anche sana ed esente da muffe potenzialmente tossiche.

E quando siamo sicuri di avere solo castagne eccellenti, eccoci pronti per andare a vivere uno dei rituali più belli... Portare i nostri sacchi al mulino, buttare il frutto di tanto lavoro nella tramoggia e aspettare che la macina, girando, inizi a far cadere la tanto attesa prima farina! Il profumo che sale fino al naso darà subito informazioni preziose, e con le dita porteremo alla bocca il suo sapore. Un buon risultato ripaga in soddisfazione più di ogni altra cosa, è quel gusto antico che c'è nel fare le cose bene. Un gusto che ci collega veramente alla storia di uomini, di gesti e di saperi.

Il mulino, specie se ad acqua, ci regala un ritmo, o forse meglio ci permette di entrare in un ritmo che è anche un tempo. Un senso del tempo circolare che ha un particolare sapore, un sapore che riempie e che collega tutti gli elementi della terra nel suono del suo girare.

Il senso del tempo sembra prendere un respiro diverso e regolare, e qualcosa di leggero sembra entrare nella farina, qualcosa che con il suo profumo ritorna nell'aria, diffondendosi nell'ambiente.

Chi lavora con la terra, o meglio, insieme alla terra, conosce i ritmi naturali. Un prodotto non è un semplice prodotto, ma l'espressione di un insieme. Dentro ci sono le stagioni, i venti e le piogge, il sole dell'inverno e quello dell'estate, i cambiamenti e le interazioni, i voli degli insetti e le aperture dei fiori. Mentre le macine del mulino girano, in quella farina s'impasta anche tutto questo. Volendo concludere il discorso sulla farina mi fa piacere segnalare una bella esperienza nata negli ultimi anni che è la "Rassegna Nazionale Farina di Castagne" che si tiene ogni anno nel comune di Montieri, in Maremma. L'impeccabile organizzazione è curata da un'associazione che lavora per la valorizzazione della castagna dell'alta Maremma, una realtà che esprime e trasmette molto entusiasmo verso il mondo della castanicoltura in genere. L'impressione che ne ricava chi vi partecipa è paragonabile a quella che si respira nei contesti di valorizzazione di olio o vino.

E questo è un ottimo segnale, che può indirizzare e stimolare una crescita e un confronto anche tra i pochi produttori (ma il numero è in crescita) verso un prodotto che lentamente sta incontrando sempre più interesse e attenzione.

