



un mondo, una cultura

# Introduzione

---

Le Ricette del Dialogo - Cibi e storie per l'intercultura e l'integrazione, è un progetto a cui la nostra scuola ha aderito e che ha l'obiettivo di far incontrare e dialogare le persone attraverso il cibo. Promosso dall'Associazione LVIA insieme a Regione Piemonte, Comune di Torino, Slow Food, Renken, Colibrì, Asbarl, Panafricando è cofinanziato dall'Agenzia Italiana per la Cooperazione allo sviluppo. L'azione rivolta alle scuole ha coinvolto, con la nostra, 17 Istituti delle province di Torino e Cuneo.

All'inizio di questo percorso abbiamo incontrato produttori agricoli provenienti da diverse parti del mondo a Terra Madre - Salone del Gusto 2018 di Torino, organizzato da Slow Food. Terra Madre è una rete formata da agricoltori, allevatori, pescatori, trasformatori, cuochi che con la loro visione e i loro saperi lavorano per promuovere una nuova gastronomia, fondata sulla tutela della biodiversità, la protezione dell'ambiente e il rispetto delle culture e delle tradizioni locali.

Gli incontri fatti al Salone ci hanno fatto venire voglia di scoprire meglio un prodotto tipico, presente da circa mille anni sul nostro territorio, per poterlo raccontare a chi viene da luoghi più lontani. La scelta è caduta sul marrone della Valle Susa, una varietà molto pregiata di castagne che gode tra l'altro anche del marchio IGP (Indicazione Geografica Protetta). La castagna ha significato alimento, foglie (per dormire d'inverno nelle stalle, al caldo, e come lettiera per gli animali), tannino per colorare la lana e i tessuti. I castagneti hanno disegnato il paesaggio dal fondo valle e i 1.000 metri di quota.



Per addentrarci nella scoperta del marrone Valle Susa siamo così andati a visitare alcuni castagneti a Villar Focchiardo durante il periodo della raccolta. Abbiamo intervistato i produttori e abbiamo scoperto molte nuove cose, ad esempio: come raccogliere le castagne e come irrigare i castagneti.

I produttori ci hanno fatto vedere le macchine che utilizzano per la raccolta e come dividere la castagna dal riccio. Sono stati molto gentili perché alla fine ci hanno preparato le caldarroste: è proprio vero che intorno al cibo ci si incontra!!!



# Il castagno

---

**Nome scientifico: Castanea sativa Mill.**

**Famiglia: Fagaceae**

## Descrizione



Figura 1. ricci delle castagne

Il castagno è una pianta vascolare, cioè con dei canali per il trasporto di sostanze (acqua, sali minerali, sostanze zuccherine prodotte dalla pianta) ed è spermatofita, ovvero una pianta con seme. Le castagne prodotte dal castagno sono all'interno di un riccio. Il riccio ha una forma sferica e spinosa (fig. 1).

I castagni sono piante centenarie, cioè che vivono oltre cent'anni e possono arrivare in media ai 25 m d'altezza. Esistono molte varietà di castagno: in Valle di Susa la più diffusa è la varietà "marrone", che è particolarmente pregiata.

## Coltivazione

Le piante della varietà "marrone" non sono spontanee; per far nascere un marrone si inserisce una gemma dormiente di marrone ad una pianta di castagno selvatico: questo procedimento si chiama "innesto" e tutti i rami al di sotto dell'innesto non servono più e vanno tagliati per far sviluppare la pianta verso l'alto. La gemma si può innestare solo mentre "dorme", in inverno, o mentre "si risveglia", in primavera.



Figura 2. gemma



Figura 3. anello dell'innesto a zufolo

Dopo l'innesto sul tronco risulterà visibile un anello, nel caso degli innesti "a zufolo", come si vede nella figura 3.



Figura 4. innesto a corona

Un altro tipo di innesto è quello “a corona”, che si effettua su piante più grandi inserendo generalmente 4 rametti con la gemma tra la corteccia e il legno (fig. 4).

Dopo l’innesto bisogna aspettare cinque o sei anni prima che le piante producano dei frutti.

Quando vengono innestati gli alberelli, viene applicata attorno una rete di filo in ferro per non far avvicinare i cerbiatti e i caprioli che li danneggerebbero, strofinando le loro corna sul debole tronco del castagno (fig. 5).

Per migliorare la produzione della pianta la si pulisce, tagliando via i rami e le foglie mangiucchiate dagli animali, dal basso verso l’alto.

I castagni sono degli alberi che si ammalano facilmente: per evitare che questo accada bisogna spalmare sull’innesto o sulle potature del mastice o della pittura apposita chiamata “vernice per potatura”. L’aria pulita di un tempo aiutava le piante a crescere, invece l’aria inquinata di adesso favorisce le infezioni.

Il primo costo di un coltivatore di castagno è l’irrigazione: i castagni vengono irrigati con l’acqua deviata da torrenti attraverso canali, chiuse, tombini e tubi per diffonderla. L’acqua viene prenotata dai castagnicoltori in Comune per un certo numero di ore in giorni prestabiliti e pagata in base al tempo di utilizzo.

Un altro costo è il nutrimento delle piante: un tempo per fertilizzare il terreno si usava il letame, ora invece si utilizza il concime biologico.

Per coltivare queste piante ci va passione e tempo.

### *La raccolta*

Ci sono due tipi di raccolte:

- La raccolta manuale.
- La raccolta meccanizzata.

La raccolta manuale è molto più pesante perché bisogna stare chinati, raccogliere e infine dividere la castagna dal riccio.



Figura 5. rete di fil di ferro per proteggere l’innesto

La raccolta meccanizzata viene fatta da una macchina apposita che divide il riccio dalla castagna.

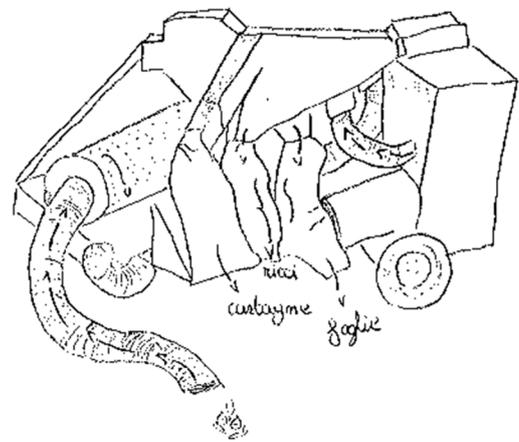
Con un soffiatore a motore (fig. 7) si accumula tutto quello che c'è per terra (foglie, ricci delle castagne, castagne...) in un determinato punto. Poi con la macchina per la raccolta, che è provvista di un tubo lungo 10 m circa, si aspira ciò che è stato accumulato. Quello che viene aspirato va nel tubo e poi in un macchinario che divide le castagne, i ricci, le foglie e li mette in tre sacchi diversi (fig. 6). Successivamente il coltivatore farà un'ulteriore selezione nel sacco in cui ci sono le castagne, eliminando quelle guaste, perché ovviamente la macchina non riesce a distinguere le castagne non buone da quelle buone e le mette tutte insieme nello stesso sacco.



Figura 6. la macchina per la raccolta meccanizzata



Figura 7. uso del soffiatore



### Modi di dire legati al castagno:

- **prendere in castagna:** cogliere qualcuno in fallo, in errore
- **togliere le castagne dal fuoco:** liberare qualcuno da un pericolo o da un problema
- **cavar la castagna dal fuoco con la zampa del gatto:** fare qualcosa a proprio vantaggio lasciando in pericolo gli altri.

### Valori nutrizionali

Dal punto di vista dei principi nutritivi (macronutrienti), le castagne contengono circa il 6-7% di proteine, il 9-10% di lipidi e l'83-85% di carboidrati. Come tutti gli alimenti di origine vegetale, le castagne sono prive di colesterolo.

**100 grammi di castagne** (parte edibile) forniscono 81 mg di fosforo, 30 mg di calcio, 9 mg di sodio, 0,9 mg di ferro e ben 395 mg di potassio, oltre altri minerali in quantità minori (per es. manganese, zolfo, rame...). Sono dunque una fonte importante di **sali minerali** preziosi per la salute.

100 grammi di castagne forniscono circa 165 chilocalorie che derivano soprattutto dalla percentuale di carboidrati, presenti sotto forma di amido. L'amido è uno zucchero complesso (*polisaccaride*) che serve alle piante come scorta di energia. Abbiamo fatto un esperimento per verificarne la presenza.

# Esperimento amido

## Obbiettivo:

- verificare in quali alimenti c'è l'amido e in quali invece non c'è
- verificare che le castagne contengono amido

## Materiale:

tintura di iodio per testare la presenza di amido	
campioni da analizzare: mela, castagna, pane, formaggio, farina	

## Strumenti:

mortaiolo, vetrino orologio, bacchetta di vetro, vetrino porta oggetti, vetrino copri oggetti, spatolina, spruzzetta, microscopio e pinzette.



## Procedimento:

Prima di procedere al test, abbiamo fatto delle ipotesi sulla eventuale presenza di amido negli alimenti considerati.

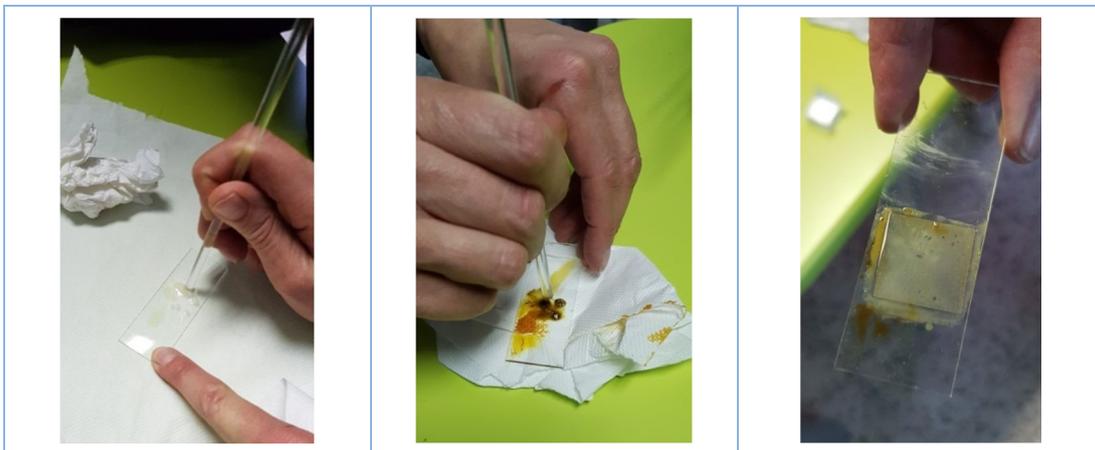
	Ipotesi amido
Castagne	Si
Pane	No
Mela	Si
formaggio	Si
Farina	No

Successivamente abbiamo tagliato un piccolo pezzo di ogni alimento da testare, l'abbiamo messo nei vetrini a orologio e abbiamo aggiunto qualche goccia di tintura di iodio per osservare l'eventuale variazione di colore: se l'alimento contiene amido esso reagisce con la tintura di iodio cambiando il colore da marrone-aranciato a viola molto scuro.

Abbiamo poi schiacciato brevemente nel mortaio gli alimenti che risultavano contenere amido per preparare con essi dei vetrini da osservare al microscopio ottico.



Per la preparazione dei vetrini abbiamo messo un piccolo pezzo di ciascun campione contenente l'amido sul vetrino porta-oggetti e abbiamo aggiunto una goccia d'acqua. Abbiamo sigillato i preparati col vetrino copri-oggetti, appoggiandolo delicatamente in modo da non creare delle bolle d'aria che ostacolerebbero la visione al microscopio.



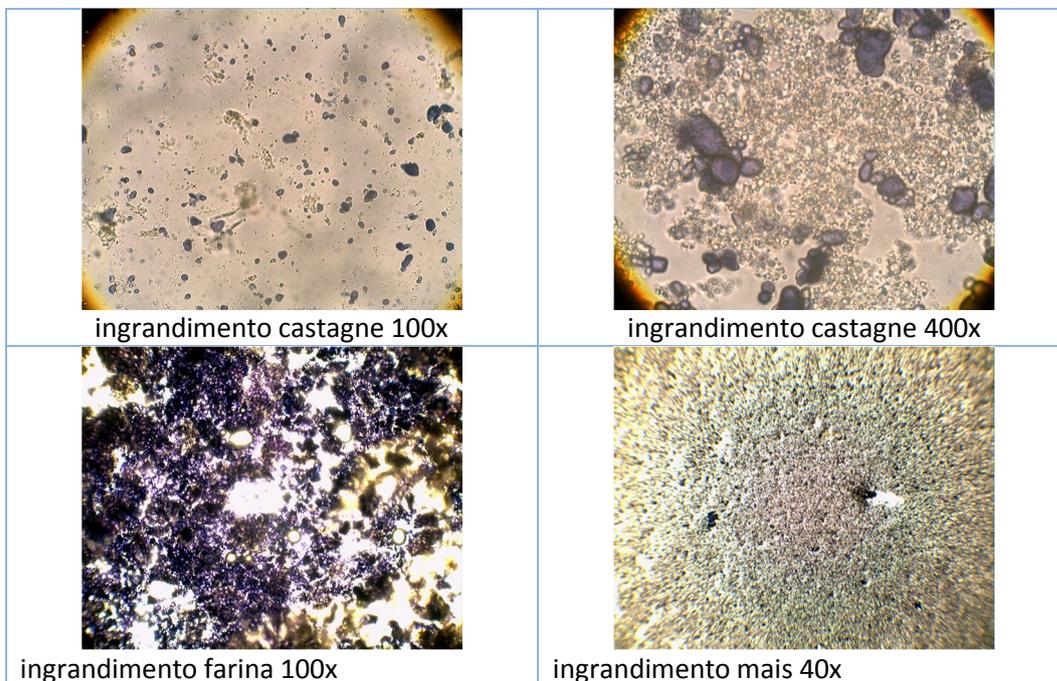
Abbiamo osservato i preparati a diversi ingrandimenti, partendo sempre dall'ingrandimento minore, nel nostro caso 40x, fino ad arrivare all'ingrandimento massimo, per noi 400x.

## Dati

Abbiamo appurato che dentro le castagne e dentro il pane c'è dell'amido, invece nella mela e nel formaggio no. Abbiamo verificato questo grazie alla tintura di iodio, che a contatto con l'amido cambia colore passando dal marrone scuro al viola intenso.

	Amido sì	Amido no
Mela		
Castagna		
Pane		
Formaggio		
Farina		

L'amido nei vegetali è presente sotto forma di granuli, ben evidenziati in viola dalla tintura di iodio. Abbiamo potuto osservare che la forma dei granuli cambia a seconda del tipo di vegetale.



## Conclusioni

Le piante sono autotrofe, cioè sanno "fabbricarsi il cibo" da sé attraverso il processo della fotosintesi: catturano l'energia del sole e, consumando anidride carbonica e acqua, producono uno zucchero semplice (il glucosio) e ossigeno. Il glucosio e l'ossigeno sono utilizzati dalle cellule per produrre l'energia necessaria ai processi vitali. Il glucosio può essere immagazzinato dalla pianta sotto forma di amido (uno zucchero complesso) in particolare nel seme, in modo che quando il seme deve germogliare può ricavare dall'amido l'energia che gli serve, ritrasformandolo in glucosio, anche nelle fasi in cui non è ancora in grado di fare la fotosintesi.

La castagna, essendo un seme, e il pane, essendo fatto col grano, anch'esso un seme, contengono amido.

L'amido ha granuli di forma differente a seconda del vegetale che lo produce.

# Le ricette

---

E ora... come gustare ed apprezzare le castagne con gli amici? Ecco alcune ricette appetitose!



## Indice salati:

- Sfoglia con crema di castagne e scamorza
- Polpette di castagne vegetariane
- Pasta con i porcini salsiccia e castagne sbriciolate
- Caldarroste

## Indice dolci:

- Semifreddo alle castagne
- Dolce alle castagne
- Montebianco veloce

# Sfoglia con crema di castagne e scamorza

---

## *Ingredienti:*

- 250 di castagne
- qualche goccia di latte
- olio
- scamorza affumicata
- pinoli
- crackers



## *Procedimento*

Fate lessare le castagne, quando saranno pronte, pulitele e togliete la pellicina, frullate unendo qualche goccia di latte, fino a che formeranno una crema morbida.

Con l'aiuto di un cucchiaio o con un sac à poche spalmate su ogni sfoglia di cracker la crema di castagne.

Intanto fate cuocere la scamorza con poco olio in una pentola antiaderente per qualche minuto.

Quando sarà ben cotta, ma non ancora fumante, toglietela con l'aiuto di una paletta, mettetela sopra ogni sfoglia e decorate con un trito di pinoli freschi.

Servite subito!!!

# Polpette di castagne vegetariane

---

## *Ingredienti:*

- 300 g di castagne
- 300 g di ricotta
- 4 cucchiai di grana
- 1 ciuffo di prezzemolo
- sale



## *Procedimento:*

Frullate 300 g di ricotta, 4 cucchiai di grana, 1 ciuffo di prezzemolo e le castagne, precedentemente lessate e pelate. Formate delle polpette, posizionatele su carta da forno e cuocetele con il forno già caldo a 200 gradi per 10-15 minuti.

Servite le polpette di castagne vegetariane con l'aggiunta di un po' di insalata, spinaci, olio extravergine di oliva, aceto balsamico e sale.

# Pasta porcini, salsicce e castagne

---

## Ingredienti:

- Tortiglioni integrali 320g
- Funghi porcini 300g
- Salsiccia 300g
- Castagne 300g
- Olio extravergine d'oliva 50g
- Vino bianco secco 20g
- Aglio 1 spicchio
- Prezzemolo quanto basta
- Sale fino 1 pizzico
- Pepe nero 1 pizzico



## Procedimento:

Per preparare la pasta porcini, salsicce e castagne sbriciolate, per prima cosa versate le castagne in un tegame pieno d'acqua, quindi coprite con un coperchio e lasciate cuocere per 30 minuti.

Una volta trascorso questo tempo fate la prova con lo stecchino: punzecchiate per verificare che siano pronte e in tal caso scolatele.

Tenetele da parte coperte in una ciotola: in questo modo, grazie al vapore il rivestimento esterno si ammorbidirà e potrete così sbucciarle più facilmente.

Una volta raffreddate sbucciate le castagne: dovrete ottenere 150 g di castagne pulite. Con le mani sbriciolatene qualcuna, tenendo le altre intere da parte.

A questo punto occupatevi della pulizia dei funghi porcini: aiutandovi con un coltellino eliminate la parte finale del gambo del fungo e pulite la parte superiore con un panno umido.

Se dovesse essere presente troppa terra potete sciacquarli rapidamente sotto l'acqua corrente e asciugarli con della carta da cucina. Una volta puliti i funghi affettateli rapidamente.

Passate adesso alla salsiccia: effettuate un taglio per lungo, incidendo delicatamente la parte esterna eliminate il budello e sminuzzatelo grossolanamente. Quindi versate l'olio in un tegame, aggiungete l'aglio e lasciatelo imbiondire. Una volta ben dorato, unite la salsiccia e lasciatela rosolare a fiamma viva. Sfumate con il vino bianco, eliminate l'aglio e lasciate cuocere per altri dieci minuti.

Unite i funghi precedentemente affettati, aggiungete un pizzico di sale e pepe. Attendere  $\frac{3}{4}$  minuti mescolando di tanto in tanto e unite le castagne. Aggiungete il prezzemolo tritato e cuocete la pasta in abbondante acqua bollente salata a piacere.

Scolate la pasta molto al dente e versatela direttamente all'interno del tegame, mescolate il tutto e lasciate insaporire per un paio di minuti, quindi impiattate e servite la vostra pasta, funghi, salsiccia e castagne sbriciolate.

# Le caldarroste

---

## *Ingredienti:*

Castagne (preferibilmente marroni)

## *Procedimento:*

Per fare le caldarroste bisogna prendere le castagne, praticare una leggera incisione della buccia esterna per evitare che scoppino e metterle in una padella bucherellata sul fondo. Vengono più buone se cotte sul fuoco di legna.

Lasciatele cuocere rigirandole spesso fino a quando non vedete che diventano scure e arrostite.

Inoltre se volete renderle più buone dovete inumidirle con un po' d'acqua oppure, meglio ancora, con un po' di vino rosso... buon appetito!



# Semifreddo alle castagne

- 4h di tempo
- difficoltà: media
- porzioni: 4 persone
- calorie: 754 kcal

## Ingredienti:

- 1 kg di castagne lesse
- 250 gr di ricotta fatta scolare per un paio d'ore
- 200 gr di zucchero
- 30 pavesini
- 100 gr di burro
- 1 cucchiaio di cacao
- 1 bicchierino di rum



## Procedimento:

Lessate le castagne per un'ora, poi sbucciatele e togliete la pellicina, tritatele nel mixer e poi mescolatele con il burro fuso, il cacao e lo zucchero.

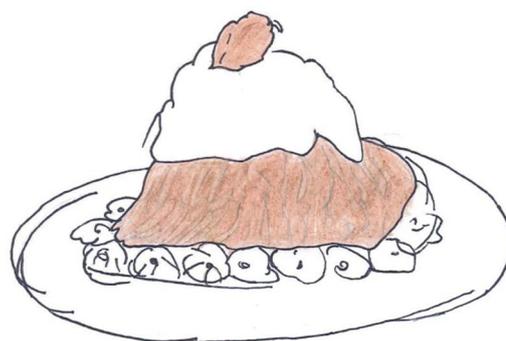
Lavorate a crema la ricotta con lo zucchero rimasto; aggiungete il rum e mescolate bene. Bagnate i pavesini nel rum diluito con un po' di acqua e metteteli sul fondo di una teglia, oppure dentro a stampini monoporzione. Fate uno strato di crema di ricotta e poi uno di castagne, livellate la superficie e poi coprite con la pellicola. Fate riposare per circa 3 ore.

Per una preparazione ancora più golosa, potete coprire il semifreddo con il cioccolato fuso.

# Montebianco veloce

## Ingredienti:

- 1 kg di marroni
- 200 gr di zucchero
- 1 baccello di vaniglia
- 500 ml di latte
- 3 cucchiari di rum
- 2 cucchiari di cacao amaro
- Per guarnire: panna montata, marron glacé



Lessate in acqua salata i marroni per 20 minuti in pentola a pressione, aggiungendo all'acqua di cottura un cucchiaino di semi di finocchio e una foglia di alloro (essenze che migliorano la digeribilità delle castagne). Sbucciateli, passateli al passaverdura e amalgamateli bene con lo zucchero, il rum, il cacao e il latte tiepido che avrete fatto insaporire con il baccello di vaniglia. Ripassate il composto al passaverdura e mettete i vermicelli di passato in coppette; riponeteli in frigorifero e guarnitele con panna montata e marron glacé al momento di servire.

# Dolce alle castagne

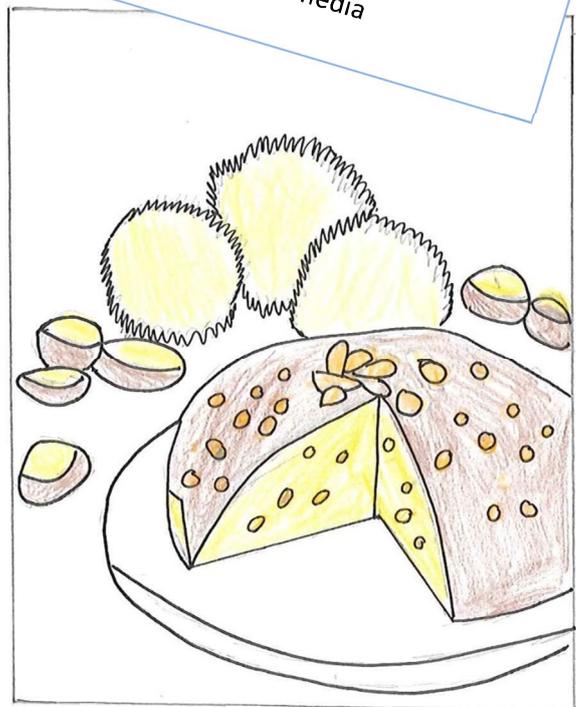
- tempo di preparazione: 20 minuti
- tempo di cottura: 45 minuti
- dosi: 8 persone
- difficoltà: media

## Ingredienti:

- 1 kg di castagne lesse
- 250 ml di latte
- 125 gr di zucchero
- 1 bustina di vanillina
- 4 albumi (140 g)
- 70 g di gocce di cioccolato

## Per la decorazione

- 150 g di cioccolato fondente
- marron glacés in pezzi
- granella di nocciole



## Procedimento:

Fate bollire le castagne incidendo la buccia per 45 minuti in abbondante acqua salata. Scolatele e sbucciatele quando sono ancora tiepide. Frullatele.

Mettete il purè di castagne in una pentola abbastanza capiente, insieme con il latte, lo zucchero, la vanillina, a fuoco basso per 15 minuti. Lasciate raffreddare.

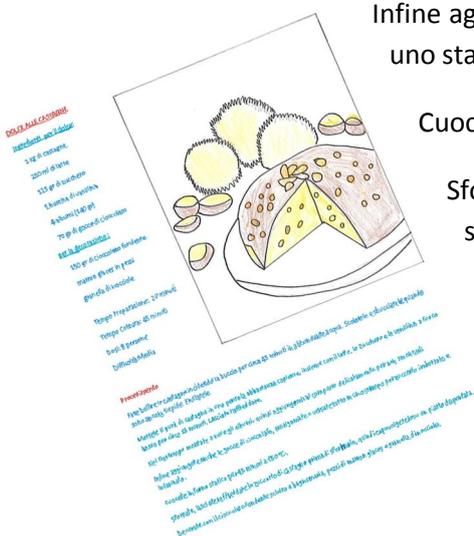
Nel frattempo montate a neve gli albumi, quindi aggiungeteli al composto per non smontarli.

Infine aggiungete anche le gocce di cioccolato, amalgamate e versate tutto in uno stampo per zuccotto imburato e infarinato.

Cuocete in forno statico per 45 minuti a 150° C.

Sfornate, lasciate raffreddare lo zuccotto di castagne prima di sformarlo, quindi capovolgerlo su un piatto da portata.

Decorate con il cioccolato fondente sciolto a bagnomaria, pezzi di marron glacés e granella di nocciole.



**Gli alunni:**

*Andrea Algisi*

*Francesco Alpe*

*Asia Boscaino*

*Andrea Buffa*

*Edoardo Cacciatore*

*Sabrina Cammarata*

*Mattia Cecconello*

*Benedetta Corciarino*

*Giada Di Giuseppe*

*Rihame Faraj*

*Nicole Fucarino*

*Francesco Gioberto*

*Marta Guglielminotti*

*Giuseppe Iannotta*

*Nicolas Larosa*

*Yago Magliano*

*Nicolo'maritano*

*Gabriele Menniti*

*Cielo Oblitas Vilca*

*Emanuele Pacini*

*Francesco Piras*

*Asia Rosa Cardinal*

*Adelaide Versino*

**con i professori:** *Luca Martinacci, Luisa Roche, Paola Rocci, Ylenia Sibille, Girolamo La Ricchiuta e la preziosa collaborazione di Ester Graziano (LVIA)*

Un ringraziamento specialissimo per la disponibilità, il tempo e la pazienza che ci hanno dedicato va ai produttori:



**Domenico Murdocco e la sua famiglia**

**Pier Ennio Martoia**

**Roberto Alpe**



# LE RICETTE del dialogo

## IL PROGETTO PREVEDE

- Educazione interculturale
- Inclusione dei cittadini di origine straniera con attività imprenditoriali legate al cibo
- Cene e laboratori culinari per coinvolgere la cittadinanza "a tavola"
- Tavolo "Cibo, Intercultura e Integrazione" per portare nuovo know-how alle istituzioni, alle diaspore e agli attori sociali operanti nel settore

Il cibo è entrato in tanti detti popolari, è parte della nostra dimensione umana: è socialità, cultura, veicolo di integrazione e di sviluppo sociale ed economico.

Info presso Associazione LVIA: 0171/696975 - [italia@lvia.it](mailto:italia@lvia.it)  
**#lericettedeldialogo #cibo #intercultura**



**lericettedeldialogo**

*Con il contributo di*



AGENZIA ITALIANA  
PER LA COOPERAZIONE  
ALLO SVILUPPO

*Progetto promosso da*

