



*Lo Specchio*

## ***CLUB DI CONVERSAZIONE ITALIANA DI TOURNAI***



*Bei colori dell'autunno:  
Il tempo delle castagne*

*Ottobre 2024 - N° 287*

## Le castagne: storia, leggende e simbologie

L'autunno è arrivato e una delle certezze della stagione, oltre alle foglie che cadono, ai plaid sul divano e alle giacche più pesanti, sono le castagne. Un frutto autunnale per eccellenza che si aspetta un anno intero.

L'Italia è ricca di castagneti che regalano frutti squisiti e resta il paese europeo numero uno per la produzione delle castagne, sia in quantità che in qualità: che siano i marroni, con la loro forma più bombata ed il colore più chiaro, o le classiche castagne, più piccole delle precedenti e con un colore più scuro.

Per poter soddisfare i palati più esigenti bisogna seguire poche ma fondamentali regole che valgono per entrambe le qualità: una buona castagna deve avere una buccia integra e lucida e non deve presentare spaccature.



Ritroviamo le castagne nella storia dai tempi degli antichi romani che lo portarono nel nostro Impero dall'Asia, per poi insediarsi perfettamente nelle nostre zone montane. Per molto tempo sono state considerate il pane dei poveri per proprietà nutritive e capacità di utilizzare la farina da loro derivata per pani dolci e salati.

Proprio perché legate ad una tradizione popolare e contadina le castagne portano con sé molte tradizioni, leggende e racconti e sono fonte di ispirazione per poeti e scrittori. Nella tradizione popolare il castagno è simbolo di generosità e di previdenza. Ancora oggi andare per castagneti rappresenta per grandi e piccini un momento di svago e divertimento all'aria aperta.

## Cenni storici delle castagne

Le castagne erano già conosciute nella Grecia Antica, quando furono studiate da Ippocrate, per le sue numerose potenzialità: abbondante produzione di frutti molto nutrienti, utilizzo di legname, corteccia, foglie e fiori (farmacopea). Gli ellenici ne svilupparono la coltivazione selezionando le varietà.

Greci, Fenici ed Ebrei commerciavano questi frutti in tutto il bacino del Mediterraneo. Virgilio raccontava che con le sue foglie si facevano materassi, mentre Plinio il Vecchio attribuiva l'origine della coltura del castagno all'Asia Minore e parlava delle castagne da un punto di vista anche culinario raccontando come con la farina di castagne si preparasse un pane particolare di cui si cibavano le donne durante le feste in onore di Cerere, periodo in cui era loro vietato mangiare cereali.

Con la conquista di nuovi territori da parte dell'Impero Romano la coltivazione del castagno fu introdotta in praticamente tutta l'Europa centro-meridionale e arrivò fino al Portogallo e l'Inghilterra.

I latini cuocevano le castagne sulla fiamma diretta, sotto la cenere, nel latte, o come suggeriva Apicio, al tegame con spezie, erbe aromatiche, aceto e miele. Galeno e altri medici dell'epoca, tuttavia, avvertivano che le castagne generavano ventosità, gonfiore di ventre e mal di testa.

Durante il Medioevo furono soprattutto gli ordini monastici a migliorare la coltivazione, la conservazione e la trasformazione delle castagne. Fu allora che si affermò il mestiere di "castagnatores", svolto da contadini specializzati nella raccolta e lavorazione di questi prodotti.

Le castagne divennero l'alimento principale delle genti di montagna, identificato come un cibo plebeo da evitare nei menù di corte. Nel

XIII sec., probabilmente per questi motivi, iniziò a diffondersi il termine "marrone" per indicare qualità eccellenti, più grosse e preziose, meno adatte ad un consumo elitario.

L'albero del castagno, longevo come la quercia e l'olivo, più celebre è quello dell'Etna detto dei "Cento Cavalli" perché si narra che diede riparo sotto la sua chioma, durante un forte temporale, alla carrozza della regina Giovanna d'Aragona con il suo seguito di cento cavalieri.

Non sapremo mai le origini geografiche precise di quest'albero, ma sappiamo con certezza che le castagne hanno avuto un ruolo di prima importanza nell'alimentazione europea durante il Medioevo e anche in Età Moderna.

A causa dell'incremento demografico in Europa, durante il Medioevo gli spazi destinati all'agricoltura aumentarono e crebbe anche la coltivazione del castagno. In questo periodo i boschi ed i castagneti cominciarono ad essere regolamentati e protetti; le castagne divennero un frutto molto diffuso ed il suo commercio si affermò. Questo frutto fu talmente importante che, così come il grano, diventò merce di scambio e di pagamento.

In Italia fino alla metà del secolo scorso le castagne avevano molta importanza anche dal punto di vista economico. Da sole rappresentavano poco meno del 50% di tutta la produzione frutticola della nazione ed erano anche esportate, oltre ad avere



ancora un ruolo molto significativo nell'alimentazione e nelle tradizioni di buona parte della popolazione di montagna.

Dopo questo periodo l'importanza delle castagne e dei castagneti nella vita delle comunità di montagna iniziò a ridursi. L'accelerazione dell'industrializzazione portò la gente ad abbandonare l'area rurale

e a cercare una vita migliore in città, dove le castagne non avevano la stessa importanza e lo stesso ruolo.

### Tradizioni legate alle castagne

La tradizione di San Martino viene spesso associata alle castagne e al vino, scopriamo insieme perché passando dai greci ai celti, dal contratto di mezzadria alla reticella del supermercato, dal ruolo dell'oca nella storia al gioco per bambini che ne è derivato.

San Martino, nato nel 316 d.C., deve il nome al Dio della guerra Marte. Dopo l'infanzia divenne soldato, periodo in cui si verificò il miracolo che lo rese famoso. In una giornata di vento freddo e piovoso, trovò lungo la strada un mendicante seminudo. Impietoso, quindi, si tolse il mantello, lo tagliò in due e gliene diede metà. In quel momento, in cielo si rischiarò e il sole caldo asciugò lui ed il mendicante: la famosa estate di San Martino. Morì vescovo in Francia e venne sepolto l'11 novembre. Da allora la chiesa festeggia il giorno come festa di San Martino.

L'11 novembre corrisponde da almeno 1500 anni con l'inizio dell'annata agraria. I contratti di affitto dei terreni e di mezzadria avevano inizio in questa giornata e duravano per 12 mesi, al termine dei quali, se gli affittuari o i mezzadri lasciavano i campi, avevano diritto di portarsi via i loro prodotti.

Proprio per questo motivo le più importanti fiere del bestiame italiane (es. Fiera Cavalli a Verona) si tenevano nel periodo a cavallo tra il momento di abbandonare i terreni ed il momento di insediamento in quelli nuovi.

Il contratto di mezzadria, voluto dai monaci nel 1270 d.C., venne inserito probabilmente per incentivare l'attività agricola nei terreni bonificati dai benedettini e per introdurre un criterio di equità tra proprietari terreni e lavoratori e venne abolito per legge solo nel 1982.

Tale contratto costringeva le famiglie a raccogliere tutti i loro averi e partire (l'espressione "fare San Martino" si utilizza proprio riferendosi al trasloco) per raggiungere l'azienda successiva nella quale insediarsi. Durante questi trasferimenti, il pasto più frugale ma più sostanzioso sicuramente era un pugno di castagne arrostate sul fuoco necessario a scaldarsi e un bicchiere di vino nuovo che ancora conservava parte della dolcezza del mosto.



Concludendo, nella reticella di castagne (o marroni) che compriamo al supermercato e nella bottiglia di vino con cui le accompagniamo, c'è la storia di una cultura Euro-Mediterranea iniziata prima di Cristo ed ancora viva ai giorni nostri che è passata attraverso tutte le evoluzioni sociali e storiche del mondo occidentale.

### Proprietà nutritive delle castagne

Nella cucina contemporanea, le castagne si rivelano ottime sia bollite che arrostate. È un alimento digeribile, di alto valore nutritivo e calorico. I marroni racchiudono un ampio patrimonio di sostanze dietetiche e nutritive. Per la ricchezza di amidi e zuccheri complessi, sono particolarmente indicati nella dieta di giovani, sportivi e persone che praticano attività fisiche impegnative.

Le quantità di zuccheri rendono la castagna un alimento alternativo per i bambini allergici al latte di vacca o al lattosio. La farina di castagna risponde al fabbisogno di carboidrati nell'alimentazione di persone con intolleranza ai cereali.

L'alto contenuto di sali minerali, come fosforo e magnesio, soddisfa le esigenze di oligoelementi essenziali al nostro benessere. Sono considerati una vera miniera di potassio, sostanza indispensabile al buon funzionamento degli apparati cardiovascolari e neuromuscolari.

Il consumo della castagna è consigliato perché con il suo alto contenuto di fibra previene disturbi gastrointestinali, accelera il transito di sostanze nell'intestino ed esercita benefici effetti sulla microflora.

### Differenze fra castagne e marroni

La prima vera differenza è legata al fatto che le castagne sono il frutto della pianta selvatica mentre i marroni sono il frutto di piante coltivate dall'uomo. I marroni sono, pertanto, un frutto di qualità superiore e non si trovano nel bosco.

La quantità di frutti all'interno dei ricci, poi, cambia. Se di solito in un riccio troviamo da 3 a 7 castagne, per i marroni, invece, ne troviamo 1 o comunque non più di 3. Inoltre, i marroni sono più dolci e la loro superficie è più liscia ed omogenea. La pellicina che la avvolge, quindi, risulta molto più facile da rimuovere.

### Ricette con le castagne

Le castagne sono anche un prezioso ingrediente per favolose ricette: possono essere impiegate in diverse preparazioni, come i primi piatti e i secondi. Scoprite, poi, la loro bontà anche come dolce e non perdetevi il binomio castagne e cioccolato.

Crostata di castagne e cioccolato, bicchierini di castagne al cucchiaino, budino di castagne, coppe di amaretti / castagne /



mascarpone... e ancora, pasta porcini / salsiccia / castagne sbriciolate, vellutata di castagne con porcini e guanciale croccante, ravioli di castagne e salsiccia, crema di castagne e speck, bocconcini di castagne e bacon, ecc... esistono un'infinità

di piatti realizzabili con le castagne ma noi della **Trattoria**

**Biondani** amiamo in particolar modo il **risotto castagne e scamorza**. Un gustosissimo risotto, ideale per celiaci e vegetariani, ma soprattutto per chi non sa rinunciare a un pasto appetitoso.

Fonte: [Le castagne: storia, leggende e simbologie - Trattoria Biondani](#)

## La volta scorsa

Mercoledì 12 giugno si è svolta l'ultima seduta del ciclo 2023-2024.



Per concluderla piacevolmente, il Comitato ha proposto di iniziare la serata assaggiando un bel piatto di antipasti e brindando col solito prosecco o spritz.

Poi, i soci presenti (39 sui 57 regolarmente iscritti) hanno potuto assaggiare un'ottima e squisita spaghetтата (**rigatoni con zucchini, asparagi e parmigiano**) chiacchierando e sorseggiando un buon calice di vino.



Come sempre, questi ottimi piatti sono stati preparati dal nostro rinomato "chef" Gianpietro e dai suoi aiutanti.



Dopo questo gradevole intermezzo culinario si è svolta l'Assemblea Generale, come previsto negli statuti del club. Questo momento importante offre l'opportunità al Comitato di presentare una sintesi



delle sue iniziative ma anche ai soci di esprimersi e dare il proprio parere sul funzionamento, proporre attività e, chissà, impegnarsi in modo attivo.



Il Comitato, tramite la voce di Dominique Bostoën, ha esposto gli elementi seguenti:

- ✓ Riepilogo degli argomenti e attività del ciclo
- ✓ Evoluzione del numero di soci
- ✓ Bilancio finanziario provvisorio e situazione dei conti bancari

Per quanto riguarda quest'ultimo punto, grazie al **"Concerto del Trentennale"** e la partecipazione alla **"Festa della fisarmonica"**, il club registra un bonus abbastanza importante.

Dunque, il Comitato dovrà riflettere come valorizzare questi soldi per migliorare il funzionamento del club e il servizio ai soci.

Poi, ogni socio che lo desiderava, ha potuto esprimersi.

L'AG si è conclusa con la validazione dei punti esposti, la conferma del Comitato e un caloroso ringraziamento ai soci per la loro fedeltà, soprattutto, alle persone impegnate nelle diverse sedute e attività, specialmente al gruppo di amici delle Fiandre per la visita di Courtrai.



#### Il Comitato 2024-2025

*Rosanna De Vincentis*

*Dominique Bostoën*

*Patrick Bausier*

*Dominique Dogot*

*Martine Hospied*

*Jocelyne Desmons*

*Jean-Pierre Corongiù*

**Dominique Bostoën**

## Una giornata di festa e di solidarietà



Domenica 23 maggio, alcuni soci del Club si sono incontrati a Marchienne-au-Pont, vicino a Charleroi, per partecipare alla fancy fair annuale organizzata dalla Missione Cattolica Italiana, Santa Maria Goretti.

In realtà, la festa era cominciata il venerdì, con giochi di carte, mentre il sabato, una passeggiata con le Vespa si era conclusa con una bella spaghetтата.

Dopo la messa solenne in italiano, animata da un coro pieno di allegria, abbiamo seguito la nostra guida, Angelo. Ci ha spiegato il capolavoro della chiesa: una **Via Crucis** con dodici opere di Panzeri Nazerano, un prete-artista. Pensate che lui è venuto appositamente dall'Italia per preparare l'opera richiesta.



Dopo qualche settimana, tornato nel bel paese, realizzò le opere d'arte che mostrano un **parallelo tra il Calvario di Cristo e l'esperienza difficile della migrazione** in ognuna delle stazioni rappresentate per esempio *"la vita nelle baracche paragonata al presepe"*.

Questa Via Crucis eccezionale fu inaugurata nel 2006, in occasione del cinquantesimo anniversario della catastrofe di Marcinelle (1956) che aveva causato la morte di 262 minatori tra cui 136 italiani.

Dopo questa visita interessante, abbiamo mangiato i piatti preparati dai membri della missione: lasagne, pizza, pasta, insalata, patate fritte e vino italiano. È stato il momento perfetto per parlare in italiano e fare conoscenza con i nostri vicini di tavola.



In questo ambiente caloroso, abbiamo cantato e partecipato, almeno alcuni di noi, alle danze folcloriche italiane presentate da due gruppi della regione. Purtroppo pochi membri del Club erano presenti a questa bella giornata soleggiata, gioiosa, tutta italiana.

**Martina Hospied**



La prima seduta del club di conversazione italiana del ciclo 2024-2025 si svolgerà **mercoledì 2 ottobre 2024 alle 19:30**, così verrà avviato il trentaduesimo ciclo del CCIT.

Come di consueto, quest'incontro servirà a riprendere contatto dopo le ferie estive e a presentare il programma degli appuntamenti già previsti dal Comitato.

Poi, lasceremo la parola ai soci sul tema **"Aneddoti (o ricordi) legati a viaggi attraverso le regioni italiane"**.

Dunque, chiediamo a ogni partecipante di pensare ad un argomento da esporre 😊.

*Ai nuovi soci diamo il benvenuto, agli altri il bentornato!*



## Calendario del ciclo 2024-2025

*Alcune sedute si svolgeranno il secondo mercoledì del mese tenendo conto delle vacanze scolastiche.*

- ✓ Mercoledì 2/10/24: seduta di ripresa
- ✓ Mercoledì 6/11/24:
- ✓ Mercoledì 4/12/24: cena di fine anno del club
- ✓ Mercoledì 8/01/25: la tradizionale "galette des rois" seguita della conferenza di Francesco Lo Bue: "I buchi neri"
- ✓ Mercoledì 5/02/25:
- ✓ Mercoledì 12/03/25:
- ✓ Mercoledì 2/04/25:
- ✓ Mercoledì 14/05/25: serata del cinema italiano
- ✓ Mercoledì 4/06/25: Assemblea Generale

## Attività previste

- ✓ Seconda visita della città di Courtrai
- ✓ Partecipazione alla festa della fisarmonica a Tournai

Le riunioni del club si svolgono al "Collège Notre-Dame", Rue des Augustins, 30 a Tournai e cominciano alle 19:30.

*A richiesta della Direzione del "Collège Notre-Dame", per motivi di sicurezza, la porta d'ingresso della scuola verrà chiusa durante le nostre riunioni. Per la riunione, la porta rimarrà aperta fino alle 20:15. Per chi dovesse arrivare più tardi occorrerà telefonare a Dominique Bostoën (0476 56 33 55) o Jean-Pierre Corongù (0498 28 33 26).*

Chi desidera partecipare alle riunioni e ricevere il bollettino è invitato a pagare la quota di 25,00 € tramite banca al numero di conto seguente: BE51 1261 0020 9962.

Scadenza ultima per il pagamento: 30 novembre 2024.

Sito internet del club : <https://www.conversazione-italiana.be>

Editore responsabile: Dominique Bostoën, rue Guillaume Charlier 15/42 - 7540 Tournai.