



di Nereo Marzaro

# La tranquillità del risparmio

**I**n questo periodo di grosse difficoltà finanziarie, di crolli spaventosi in borsa, di banche e istituti di credito che falliscono in giro per il mondo, di cifre stratosferiche (che l'uomo comune non riesce nemmeno a leggere), di interventi statali a supporto di questa o quella banca, qualche amico mi chiede: tu cosa dici, li lascio quei pochi soldi che ho accumulato dopo tanti e tanti anni di lavoro? Li ritiro? Dove li metto? Sono ancora sicure le Poste?.....

Non sono io a dirlo, i piccoli o grandi capitali che ci sono nelle banche italiane dovrebbero essere sicuri. Il sistema di assicurazione multiplo e intersecato tra le banche, denominato accordo interbancario di garanzia sui depositi, ci dà questa sicurezza. Tuttalpiù ci si potrebbe arrabbiare nel vedere che le perdite dei furbi sono pagate dai soliti (chi chiede a prestito denaro e chi deposita i risparmi). E così è perché gli spread di oggi non sono più quelli di ieri (oltre ad un Euribor che cresce), e le remunerazioni sui risparmi non sono schizzate alle stelle come si vorrebbe in un regime globale di scarsa liquidità del sistema (domanda > offerta).

Dove sta il problema che pochi di questi miei amici non comprendono? Sta nel costo del denaro per chi deve investire. "Ma che me ne frega del costo del danaro, voglio sapere se il mio gruzzoletto è sicuro!"

Bisogna considerare che nonostante in Italia le retribuzioni medie dei lavoratori dipendenti siano, al netto di imposte e contributi, in termini reali sono equiparabili, poco superiori a 15 anni fa (incredibile!), ugualmente il costo del lavoro per l'imprenditore è aumentato del 30% (20% in Francia - 0% in Germania!).

Questo divario tra la possibilità di spendere dei lavoratori e la capacità competitiva delle imprese è il risultato della poca crescita della produttività, del mancato sgravio (almeno in termini significanti) dell'imposizione fiscale, dell'effetto dell'inflazione; è la causa, se non l'unica sicuramente la più importante, della stagnazione dell'economia italiana.

A fronte quindi di stipendi che non aumentano e di un costo del lavoro cresciuto di 1/3, una delle possibili soluzioni per rilanciare la competitività delle aziende italiane sui mercati internazionali potrebbe essere la via dell'innovazione. Ma se gli istituti di credito oltre ad aumentare il costo del danaro, impongono una riduzione dell'esposizione, dove possiamo trovare i fondi per investire in nuove tecnologie?

Ecco, questo è ciò di cui tutti noi dobbiamo preoccuparci. Solo infatti una ripresa dell'economia reale, vera, non surrogata da inciuci governativi del "mal comune - mezzo gaudio" (cioè stiamo male tutti che va bene!), solo questa ripresa economica renderebbe sicuro ed "importante" il gruzzoletto in banca dei risparmiatori.

## Saving with peace of mind

In the current climate of financial difficulties, characterized by terrifying crashes on stock exchanges, collapses of banks and credit institutions all around the world, mind-blowing numbers (that are completely incomprehensible for the people on the street), government bail outs for this bank or that bank, a friend asked me: "so what do you think, should I leave my meagre savings accumulated after years and years of hard work in the bank? Where should I put my money? Is the Post Office still safe?", and other such questions.

The official line is that small or large amounts of capital currently held in Italian banks should be safe. The shared insurance system of banks, known as the interbank deposit guarantee scheme, provides us with this safety net. At the most you could get angry when you see that the losses of the big shots are paid for by the usual mugs (those people that ask for loans and that deposit their savings). And that is why today's spreads are no longer the same as they once were (in addition to constant increases in the Euribor rate), and why returns on savings haven't shot through the roof as they should have done in a global situation of low liquidity (demand > supply).

So what is the problem that some of my friends are unable to comprehend? It's the cost of money for who needs to invest, "But why should I care about the cost of money, I want to know if my nest-egg is safe!"

Despite the fact that in Italy, the average net salary of full time employees, in real terms is only slightly higher than they were 15 years ago (incredible!), at the same time labour costs for business owners have increased by 30% (compared to 20% in France and 0% in Germany!).

This disparity between the spending power of employees and the competitiveness of businesses is the result of limited production growth, lack of tax relief (at least in significant amounts), the effect of inflation; this difference is perhaps the main cause of the stagnation of the Italian economy.

So in the face of salaries that remain the same and labour costs that have increased by 1/3, one of the possible solutions to re-launch the competitiveness of Italian businesses on international markets could be the road to innovation. But if credit institutions not only increase the cost of money, but also impose reduced liability, where can we find the funds to invest in new technologies?

This is what we should all be worrying about. In fact, the only way to ensure a true recovery of the economy, i.e. that has not been brought about by underhand government agreements based on the principle, "a trouble shared is a trouble halved" (i.e. if the problem affects everyone, in the end everything will turn out fine!), is to bring about a real recovery that will guarantee the safety of your little nest-egg in your savings bank.

# Indice

## 1 Parola di... In the opinion of...

di Nereo Marzaro  
La tranquillità del risparmio  
Saving with peace of mind

## 5 L'Osservatorio The Observatory

di Carlo Mocchi  
Autunno tra castagne e nocciole  
Autumn among the chestnuts and hazelnuts



## 6 Star Bene Healthy living

di Mirella Giuberti  
Caratteristiche nutrizionali e informazioni botaniche  
Il contenuto in nutrienti  
Nutritional properties and uses



## 12 Gastrosofia Gastrosophy

di Sergio G. Grasso  
Castagne, bestemmie e divina provvidenza  
Chestnuts, blasphemy and divine providence



## 14 Pasticceria Patisserie

di Luigi Biasetto  
L'Atelier Biasetto  
Atelier Biasetto  
Dolcezza ai marroni  
The sweetness of chestnuts



## 18 Cucina moderna Cookery today

di Paolo Rossetti  
Con il microonde...  
ancora più gustose!  
Bring out the flavour  
with the microwave!



## 20 I segreti del barman The bartender's secrets

di Angelo Borrillo  
I mille utilizzi al bar  
A thousand ideas for the bar  
di Stefano Renzetti  
Il Frangelico  
Frangelico



## 22 A.I.B.E.S. NEWS

## 26 L'angolo dei vini The wine corner

di Luigino Bruni  
Abbinamenti per tutti i gusti  
Pairings to suit every taste



## 28 Bevuti per voi Tasted for you

di Giovanni Stanislao  
Un sogno divino  
A heavenly dream

## 30 Tradizioni gastronomiche Gastronomic traditions

di Alfredo Pelle  
La nocciola: il Viagra dei poveri  
Hazelnuts: the poor man's Viagra

Nota di Renato Ganò  
Gioie semplici  
Simple joys



## 33 Ristorazione collettiva Collective catering

di Marco Sabatini  
Positivo o negativo?  
Positive or negative?



## 34 Eventi Events

di Giulia Coronaro  
Frutti dimenticati a Casola Valsenio  
Forgotten fruits in Casola Valsenio

di Carlo Mocchi  
Un Campionato per i salami  
A salami championship



## 36 Eventi Sirman Sirman events

Con la Sirman a Bangkok  
di Paolo Antinori  
Al Fortino due giorni di storia tra colpi di cannone  
A visit to the Fort with two days of history amidst canon fire

## 39 Associazione Professionale Cuochi Italiani The Italian Association of Professional Cooks

di Sonia Re  
Quando c'è gusto  
"farsi cogliere in... castagna!"  
When there's flavour to be experienced in an old chestnut...



## 40 Ristoranti Restaurants

di Ferruccio Ruzzante  
Iginia, Giovanni e Natalino  
Iginia, Giovanni and Natalino  
di Nereo Marzaro  
A Campobasso c'è la Valle dell'Eden  
The Valley of Eden in Campobasso



## 42 Aziende Companies

di Leopoldo Meneghetti  
La Brace di Sanmichele

## 44 Ristoranti e menù Restaurants & menus

di Andrea Angeletti  
Tanti modi per utilizzarle in cucina  
Ingredients with so many uses in the kitchen

chef Hamiza Abdessadeq  
Sfiziose fantasie di sapori  
Delectable caprices for the palate



## 51 A tutta birra Make mine a beer!

di Michele Gilebbi e Alberto Assi  
Lo stuzzicante gioco degli opposti  
Opposites attract



## 52 Associazioni e consorzi Consortiums and new initiatives

a cura di Giulia Coronaro  
VIA DEI SAPORI

di Albino Zoccarato  
ARTE IN TAVOLA

a cura di Marco Bistarelli  
e Anna Maria Bistarelli  
GIOVANI RISTORATORI EUROPEI

a cura di Stefano Pepe  
TEAM VENETO CHEF

a cura di Giulia Coronaro  
RISTORANTI DEL BUON RICORDO



## 56 Abbinamenti Pairings

di Alberto Assi  
Birra, castagne e nocciole  
Beer, chestnuts and hazelnuts



## 56 Curiosità Curiosities

di Domenico Acconci  
Le ghiottonerie di Giacomo Puccini...  
Giacomo Puccini's delicacies...

## 57 Il cibo racconta Food tells a tale

di Flavio Bisson  
Heinrich von Lüttwitz  
Heinrich von Lüttwitz



## 58 Sistemi di cottura intelligenti Intelligent cooking systems

di Guido Ongaro  
Le sonde al cuore  
Core temperature probes



## 59 Distretto Veneto The Veneto district

di Nicola Marzaro  
3° puntata  
I costi dei consorzi Raee



## 60 Wigwam corner Wigwam corner

di Efrem Tassinato  
Novembre: in 10 Wigwam...  
castagne e vino novello  
November: 10 Wigwam clubs...  
chestnuts and new wine

## 62 Fra tradizione e innovazione di Mariuccia Assola

I sapori dell'autunno  
spasano la pasta  
fatta in casa



## 64 I consigli dello chef The chef's advice

di Paolo Antinori  
di Alberto Fol

di Giuseppe Daddio  
e Raffaele Daddio

di Fabio Momolo

di Giorgio Nardelli

di Sergio Moronato



## 70 Sperimentazioni Experimentations

a cura di Marco Valletta  
Nella carta del Ristorante Val Pomaro  
The menu at the Ristorante Val Pomaro

di Mariagrazia Dammico e  
Marisa Saggiotto Massignan  
Una nocciola tutta da sperimentare  
Experimenting with hazelnuts

## 71 L'angolo del Pacojet The Pacojet Corner

di Matteo Ciarimboli  
Un aperitivo sfizioso  
A tantalising aperitif



## 73 Cultura gastronomica The culture of gastronomy

di Bruno Mambelli  
Gustosi per farcire la carne  
Delicious for stuffing meat

## 74 Il Piemonte in tavola Piedmont on the dining table

a cura di Piera Genta  
Due ristoranti doc  
nel cuore del Piemonte  
Two authentic restaurants  
in the heart of Piedmont



**76**  
**Formazione**  
**Training**

*di Massimo Bompreszi*  
La castagna, la tecnologia, il sapore  
Chestnut, technology, taste

*di Luigi Tonellato*  
Intanto cominciamo dalle scuole  
We can start from school

**78**  
**Aziende**  
**Companies**

*di Roberto Guzzon*  
Una brillante espressione  
del 'made in Italy'

**79**  
**La parola all'Eurotoques**  
**Let's call on Eurotoques**

*di Luigi Sartini*  
Il castagnaccio  
Chestnut Cake



**80**  
**Diritto alimentare**  
**Nutritional law**

*di Annalisa Case*  
Castagne, marroni  
e nocciole: prodotti dop e igp  
Chestnuts and hazelnuts:  
PDO and PGI products



**81**  
**Economia**  
**Economy**

*di Maurizio Favaro*  
Regole d'indennizzo

**82**  
**In fiera**  
**Trade shows**

*di Lorenzo Destro*  
Gamma GDO quasi  
al completo a Nra 2008  
The Large-Scale Distribution Range  
at the NRA Show 2008



**84**  
**Pizza**  
**Pizza**

*di Renato Andrenelli*  
Per arricchire la pizza di fantasia  
Fantasy pizza



*di Emanuele Ceccarelli*  
Pizza & Castagnaccio  
Pizza & Castagnaccio

**86**  
**Diario di bordo della N.I.C.**  
**The N.I.C. log book**

*di Marco Valletta*  
La Nic alle Olimpiadi di Erfurt 2008  
Nic at the 2008 Erfurt Olympics

Una sana alimentazione  
suggerita dalla NIC  
Safe food suggested by the NIC

*di Angela Ruzzante*  
Il menu olimpico 2008 della Nic  
2008 Olympic menu of the Italian  
National Culinary Team

**89**  
**In libreria**  
**In the bookshop**

*a cura di Giulia Coronaro*  
Lecture inebrianti  
Inebriating reading



**90**  
**La rubrica dell'olio d'oliva**  
**Olive oil's corner**

*di Renzo Ceccacci*  
I migliori oli  
del Friuli Venezia Giulia



**92**  
**Nel mondo**  
**Around the world**

*di Simona Ceresani*  
Dalla tavola  
alla medicina tradizionale  
From the table  
to traditional medicine

*di Gianluca Tomasi*  
Creazzo - Sarajevo:  
quando la cucina unisce  
Creazzo - Sarajevo:  
when food unites



**95**  
**In breve**  
**In short**

**96**  
**L'agenda**  
**Diary**

**97**  
**In vetrina**  
**In the shop window**



Le castagne  
sono la pace  
del focolare.  
Cose d'altri tempi.  
Crepitare di vecchi legni,  
pellegrini smarriti.

Chestnuts are the peace  
of the hearthplace.  
From times gone by.  
Crackling of old wood,  
lost pilgrims.

*Federico Garcia Lorca*



In copertina  
"Suprema di galletto con  
nocciole tonde di Giffoni  
e camomilla"  
dello Chef Alberto Fol  
foto di Alberto Fol

**GRILLVAPOR®** è un sistema di cottura alla griglia brevettato. La cottura avviene per irraggiamento di calore e, grazie ad una accurata progettazione del sistema, il cibo durante la cottura non è mai a contatto con fonti "inquinanti"; inoltre l'evaporazione dell'acqua presente nella vasca sottostante al piano di cottura, consente al cibo di mantenere la sua morbidezza.

Facilmente utilizzabile **GRILLVAPOR®** permette di grigliare carne, pesce, verdure e formaggio in modo estremamente naturale e "sano", esaltando le caratteristiche organolettiche dei cibi, favorendo la dispersione dei grassi per una alimentazione più digeribile e genuina.

 **GRILLVAPOR®**  
*"linea C"*

**Griglie a gas per la ristorazione - LINEA CARNE**  
*Gas grill for the catering sector - MEAT LINE*

*Grillvapor per vocazione*  
*Grillvapor for vocation*



### Caratteristiche del **GRILLVAPOR®**:

- Prodotto in 41 modelli: standard, linea carne e snack.
- Disponibile nella versione a gas ed elettrica su mobile aperto o chiuso.
- Versatile.
- Superficie di cottura uniforme.
- Certificata CE ed approvata da IMQ.
- Parti a contatto con il cibo facilmente smontabili per la pulizia.
- Dispositivo regolazione grigliato di cottura in altezza, optional.



 **ARRIS**  
CATERING EQUIPMENT

35010 Cadoneghe (PADOVA) Italy - Via G. B. Tiepolo, 3/B Z.I. Tel. +39 - 049.8874557 - Fax +39 - 049.8874567  
e-mail: [arris@arris-c-e.it](mailto:arris@arris-c-e.it) - [www.grillvapor.com](http://www.grillvapor.com)





di Carlo Mocchi

# Autunno tra castagne e nocciole

**C**ontinuando l'interessante viaggio lungo la filiera agroalimentare, le scelte editoriali propongono per questo numero due piante da frutto ben note, il castagno e il nocciolo.

Il Castagno. Per raccogliarli occorrono vent'anni, tanto impiega il castagno a raggiungere la sua maturità produttiva, poi quest'antico re dei boschi lascia cadere (ma qualche volta va aiutato a sbacchettare) i suoi ricci che contengono uno (il marrone) o due-tre (castagne) dolci frutti tra gli ultimi doni della natura prima dell'inverno.

Se ne conoscono una dozzina di specie, tutte originarie della fascia submediterranea, alcune quasi esclusivamente ornamentali, ma la più comune, spontanea o coltivata, è la *Castanea sativa*. Il frutto era ben conosciuto già ai tempi dei romani che con la farina di castagne, povera di grassi ma ricca di carboidrati e di amido, facevano un tipo di pane. Ma il frutto si consuma anche bollito, arrostito, essiccato, in confetture, candito (i marrons glacés) e si fanno torte popolari (il castagnaccio, il Monte Bianco, che ancora mi spetta per l'onomastico) e ancora squisiti ripieni nelle carni.



Anche in questi tempi in cui si esaltano certe specialità ormai di nicchia, forse soltanto mode gastronomiche ma che servono comunque a conservare prodotti quantitativamente limitati ma dalle grandi qualità, molte varietà di castagne (tra le più note, le cuneensi, le pistoiesi, le carraresi, le trevigiane di collina...) riescono a esaltare le vecchie ricette delle cucine del territorio.

Il Nocciolo. Frutto della tarda estate, il nocciolo (*Corylus avellana*) cresce spontaneo e anche coltivato sia in pianura che in montagna fino agli 800 metri. Il frutto si raccoglie facilmente dato che l'arbusto è cespuglioso e ha destinazioni soprattutto nella pasticceria (gianduia, torroncini, gelati, praline, boeri, creme e la famosa Nutella...). Le nocciole più note dicono gli esperti, sono le piemontesi, le avellinesi, le napoletane ecc. ma tutte sono da consumare con attenzione dato il loro alto contenuto di acidi grassi che la trasformazione non attenua. Con buona pace del colesterolo.

Ma per i golosi sono tentazioni irresistibili, lo confermano cuochi e pasticceri.



## Autumn among the chestnuts and hazelnuts

Continuing the fascinating journey along the food production chain, this issue turns the spotlight on two well known nut-bearing plants, the chestnut and the hazelnut.



**The chestnut.** To harvest chestnuts, you have to wait twenty years, the time it takes for the chestnut tree to mature and become productive, then this ancient king of the woods lets fall to the ground (sometimes helped by blows from a stick) the burrs containing one (*marron*) or two/three (chestnut) sweet nuts, among the last gifts of nature before winter.

A dozen or so species are known, all coming from the submediterranean belt. Some are almost purely ornamental, but the most common, wild or cultivated, is *Castanea sativa*. Chestnuts were already well known by the Romans who used the flour, poor in fats but rich in carbohydrates and starch, to make a type of bread. But they are also eaten boiled, roasted, dried, in jams, candied (*marrons glacés*) and as an ingredient in popular cakes such as *castagnaccio* or *Mont Blanc* (that someone still prepares each year for my name day) and stuffing for meat.

Even now, when it is customary to sing the praises of certain "niche" specialities, perhaps nothing more than gastronomic fashions but in any case a way of preserving products which are quantitatively limited but top quality, many varieties of chestnut (among the best known, those from Cuneo, Pistoia, Carrara and the hills of Treviso) bring out the best of the traditional recipes of local cuisine.

**The hazelnut.** A late summer nut, the hazelnut (*Corylus avellana*) grows wild and is also cultivated both on the plains and in the mountains up to an altitude of 800 metres. The tree is bushy, making it easy to harvest the nuts which are used above all in confectionery (nut chocolate, nougat, ice-cream, praline, liqueur chocolates, creams and the famous Nutella...). According to the experts, the best known hazelnuts are those from the Piedmont, Avellino and Naples areas, but all should be eaten with care as they have a high fatty acid content, not attenuated by processing. To say nothing of the cholesterol.

But for those with a sweet tooth, the temptation is irresistible as cooks and confectioners will confirm!



di Mirella Giuberti

Nutrizionista professoressa  
presso l'Istituto  
Alberghiero di Stato  
"Orio Vergani" di Ferrara  
Nutritionist Teacher by  
State Hotel Institute  
"Orio Vergani" in Ferrara

# Caratteristiche nutrizionali e informazioni botaniche

L'evoluzione delle abitudini alimentari degli italiani ha determinato, nel corso degli ultimi sessant'anni, profondi cambiamenti quali-quantitativi degli apporti e dei rapporti tra i nutrienti; si è verificata una deflessione marcata nei consumi di cereali, leguminose, frutta farinosa, come le castagne, e frutta secca oleosa, cui appartengono noci, nocciole, mandorle, ecc.

Dal ricco repertorio delle tradizioni culinarie regionali provengono preparazioni ormai desuete, tipiche delle classi sociali povere, che potremmo ritenere oggi veri e propri modelli di saggezza alimentare: pane arricchito con frutta secca (come l'umbro "Brustengolo", contenente uvetta, noci, nocciole e pinoli, o il siciliano "I Uoi" con nocciole), pane preparato con farina di castagne (come quello tipico della provincia di Cosenza), castagnaccio, pattona, ecc. L'esigenza di placare la fame e nutrire il corpo (impegnato in lavori faticosi) veniva soddisfatta principalmente da fonti vegetali (contenenti amido, fibre, grassi insaturi, minerali e vitamine), spesso spontanee e stagionali, come le castagne e le nocciole. Tali frutti, molto importanti per le famiglie contadine della montagna e della collina, non erano soltanto componenti essenziali della dieta, ma anche importanti prodotti di scambio.

## Le castagne

Il castagno (*Castanea sativa*) è una Fagacea longeva, di notevoli dimensioni, che produce frutti (achen) globoso-schiacciati, con la faccia esterna convessa e quella interna piana. Le castagne sono provviste di un pericarpo coriaceo di colore marrone (lucido all'esterno e peloso nella parte interna) e racchiuse in una cupola spinescente (denominata riccio) dotata di quattro valve. Il riccio contiene in genere da uno a tre frutti. La parte commestibile, in realtà i semi del frutto, presenta una sottile pellicola membranacea (endocarpo), non facilmente staccabile.

I castagneti da frutto hanno subito in Italia, nel corso degli anni, un progressivo abbandono, che ha ulteriormente ridotto la loro presenza sul territorio, già duramente provata dalla distruzione operata per l'industria del tannino e dai gravissimi danni arrecati dagli attacchi parassitari.

Nel quadro complessivo della castanicoltura italiana, le varietà colturali ammontano a parecchie centinaia.

## Il contenuto in nutrienti

La castagna è classificata come frutto amilaceo o farinoso, poiché presenta poca acqua ed un elevato contenuto in **amido**; sono presenti anche zuccheri solubili, tra cui principalmente il **saccarosio**; è molto modesto il contenuto lipidico, superato di poco dalla presenza delle proteine. 100 grammi di castagne fresche forniscono circa 150 kcal; l'apporto calorico diviene inferiore se il frutto è consumato dopo bollitura, mentre aumenta con l'arrostimento ed ancor più dopo essiccazione (v. Tab. 1). Al confronto con la frutta fresca polposa (mele, fragole, melone, ecc.), la castagna è una ben più ricca fonte energetica; la prevalenza dell'amido, cui si accompagna una buona quantità di fibra insolubile, consente un innalzamento della glicemia abbastanza graduale. La digeribilità è tuttavia subordinata alla masticazione ed alla cottura: le castagne bollite risultano più dolci e più digeribili delle caldarroste, poiché il trattamento al calore contribuisce alla maggiore degradazione in destrine, maltosio, glucosio. Il consumo delle castagne è controindicato nei soggetti affetti da diabete e negli obesi; la presenza di oligosaccaridi (composti da poche molecole di glucosio) non digeribili da parte del nostro apparato enzimatico, ma facilmente fermentescibile da parte della flora batterica intestinale, provoca flatulenza e ne sconsiglia il consumo ai soggetti colitici.

La castagna presenta un interessante profilo minerale: potassio, calcio, magnesio, fosforo, ferro, zolfo, ecc. Emerge il **potassio** (v. Tab.

## Nutritional properties and uses

During the last 60 years, evolution of Italian eating habits has led to major changes in the quality, quantity and ratio of nutrients consumed. There has been a marked drop in consumption of cereals, legumes, floury nuts such as the chestnut and oily nuts such as walnuts, hazelnuts, almonds, etc.

The rich repertoire of regional culinary traditions includes dishes now in disuse, typical of the poor social classes and which could be defined as genuine models of nutritional wisdom: bread enriched with dried fruit and nuts (such as *brustengolo* from Umbria containing raisins, walnuts, hazelnuts and pine nuts, or *i uoi* from Sicily with hazelnuts), bread made from chestnut flour (such as the typical bread from the province of Cosenza), *castagnaccio*, *pattona*, etc. The need to appease hunger and nourish a tired, hard-working body was largely satisfied by wild and seasonal produce, such as chestnuts and hazelnuts, which contain starch, fibre, unsaturated fats, minerals and vitamins. These nuts, so important for the peasant families living in the mountains and hills, were not only essential components of the diet, but also important products for bartering.

## Chestnuts

The chestnut tree (*Castanea sativa*) is a large, long-living member of the Fagaceae family bearing flattened spherical fruit (achenes) with a convex external face and a flat internal face. Chestnuts are surrounded by a hard brown pericarp (shiny outside, hairy inside) and enclosed in a spiny cupule (known as burr) with four valves. The burr usually contains from one to three fruit. The edible part, in fact the seeds, is covered by a thin difficult to remove membranous skin (endocarpo).

Over the years, Italy's chestnut plantations have been gradually abandoned, further reducing their presence, already put to a severe test by destruction at the hands of the tannin industry and serious damage caused by parasite attack.

Several hundreds of varieties of chestnut are grown in Italy.

## Nutritional content

The chestnut is classified as a starchy or floury nut as it has little water and a high **starch** content. It also contains soluble sugars (mainly **sucrose**) and a very modest amount of fat, only slightly exceeded by the proteins. One hundred grams of fresh chestnuts provides about 150 kcal. The calorie content drops if the chestnuts are boiled before eating and increases if they are roasted, even more so after drying (see table 1). Compared with fresh fleshy fruit, such as apples, strawberries and melons, the chestnut is a much richer source of energy. The prevalence of starch, accompanied by a good quantity of insoluble fibre, ensures that glycaemia rises quite gradually. Digestibility however depends on chewing and cooking. Boiled chestnuts are sweeter and easier to digest than roasted chestnuts as the heat treatment breaks down the dextrin, maltose and glucose more efficiently. Diabetics or the overweight should not eat



2), che partecipa alle funzioni di regolazione dei liquidi corporei, alla sintesi delle proteine, alla formazione del glucosio, ecc. Influenzando anche l'attività muscolare e la contrattilità del miocardio, è importante nella regolazione della pressione arteriosa.

Degno di nota è inoltre il contenuto in vitamina E ed in polifenoli, dotati di proprietà antiossidanti.

Da fonte alimentare calorica, saziante, facilmente disponibile ed economica del nostro passato, la castagna è oggi connotata, proprio per la ricchezza in glucidi, come alimento "ingrassante", da destinarsi ad occasionali consumi autunnali. Ma vi è una crescente attenzione da parte del consumatore, sia per quanto attiene la produzione, che garantisce sistemi di coltivazione biologica, sia per il maggiore ricorso a fonti glucidiche da parte di soggetti che presentano intolleranza ai cereali.

## Le utilizzazioni alimentari

Le castagne vengono commercializzate allo stato fresco (per essere per lo più lessate od arrostiti), oppure allo stato secco (in guscio, sgucciate o sfarinate). La macinazione delle castagne secche può essere effettuata con palmento o laminatoio a cilindri; la farina che se ne



ricava è molto ricca di zuccheri, soprattutto saccarosio, tanto che nella seconda metà del 19° secolo furono impiantate in Toscana fabbriche per l'estrazione del saccarosio dalle castagne. La farina è stata molto usata in passato, nelle zone in cui la pianta era rigogliosa e molto fruttifera, per produrre focaccine (*necci* o *nicci*), polenta di farina dolce (*pattona*, talvolta arricchita con ricotta), ed il *castagnaccio*. Chiamato anche *torta di castagne*, il *castagnaccio* viene preparato con "farina dolce" ottenuta dalla macinazione di castagne secche sbucciate e spellate; l'impasto morbido, che si ottiene aggiungendo acqua, di spessore piuttosto sottile, viene cosparsa in superficie con pinoli e, talvolta anche zibibbo, ed infine cotto in teglie unte. La tradizione culinaria siciliana annovera un budino preparato con le castagne secche rinvenute, unite a riso, latte, burro, zucchero ed uvetta; in Liguria la consuetudine voleva che nel *castagnaccio* si unissero anche semi di finocchio e sale; in Toscana rosmarino e sale. In Emilia Romagna permane ancora l'usanza di frammantare l'impasto del *castagnaccio* in piccole porzioni e friggerle in olio o strutto. Non va poi dimenticato l'utilizzo della farina di castagne per preparare pane, farinate per lo svezzamento dei bambini, minestre, zuppe, risotti, ecc.

All'ampio repertorio della cucina povera, si affiancano poi ricette elaborate, che prevedono l'utilizzo delle castagne in accompagnamento alle carni, o come protagoniste di dolci raffinati (il Monte Bianco, il rotolo di cioccolato con i marroni, o varie mousse, creme bavaresi,

chestnuts. The presence of oligosaccharides made up of a small number of glucose molecules, indigestible by our enzyme system but easily fermented by the intestinal flora, causes flatulence, which is why colitis sufferers are not recommended to eat chestnuts.

Chestnuts have an interesting mineral profile - potassium, calcium, magnesium, phosphorous, iron, sulphur, etc. Particularly interesting is the **potassium** (see Table 2), involved in regulation of body fluids, protein synthesis, glucose formation, etc. It also influences muscle activity and myocardial contractility and plays an important role in the regulation of arterial pressure.

Also worthy of note is the content of vitamin E and polyphenols with antioxidant properties.

Once a filling, easily available and cheap source of calories, today the chestnut with its high quantity of carbohydrates has a reputation as a 'fattening' food to eat occasionally in the autumn. It is, however, attracting increasing consumer interest, both because it can be farmed organically with excellent results and because it is a common source of carbohydrates for people who are gluten intolerant.



## Dietary uses

Chestnuts are sold fresh (for boiling or roasting) or dried (with or without their shells or ground). Dried chestnuts can be ground with either a millstone or cylinder mill. The resulting flour is very rich in sugars, particularly sucrose, to the extent that in the second half of the 19th century, factories were set up in Tuscany to extract the sucrose from chestnuts. In areas where the tree grows well and fruits heavily, the flour was used extensively in the past to produce a sort of "pancake" (*necci* or *nicci*), sweet polenta (*pattona*, sometimes enhanced with the addition of ricotta) and *castagnaccio*. *Castagnaccio* or chestnut cake is made from "sweet flour" obtained by grinding dried, shelled and peeled chestnuts. The soft dough obtained by adding water is spread out thinly and sprinkled with pine nuts and sometimes *zibibbo* wine, then cooked in an oiled baking tin. The Sicilian culinary tradition also includes a pudding made from reconstituted dried chestnuts mixed with rice, milk, butter, sugar and raisins. The *castagnaccio* is traditionally enhanced with fennel seeds and salt in Liguria and rosemary and salt in Tuscany. In Emilia Romagna, it



is still customary to divide the *castagnaccio* dough into small pieces and fry it in oil and lard. Chestnut flour is also used to make bread, meal for weaning babies, pasta dishes, soups, risottos etc.

Together with the vast repertoire of everyday dishes, there are also more elaborate recipes where chestnuts are used with meat, or as an ingredient in refined sweets and desserts (Mont Blanc, chocolate log with chestnuts, mousses, Bavarian cream, ice-creams). Roasted chestnuts can be sprinkled with grappa or white wine, or boiled with the addition of red wine, butter and castor sugar. Larger chestnuts are candied (*marrons glacés*)

## CASTAGNE Composizione chimica e valore energetico per 100 g di parte edibile

**CHESTNUTS** Chemical composition and energy value per 100 g of edible part

(Fonte: E. Carnevale e L. Marletta, Tabelle di Composizione degli Alimenti, INN, 1997)

Tabella 1

ALIMENTI FOOD	ACQUA WATER (g)	PROTEINE PROTEINS (g)	LIPIDI FATS (g)	GLUCIDI DISPONIBILI CARBOHYDRATES (g)	ENERGIA ENERGY (kcal)
CASTAGNE, fresche CHESTNUTS, fresh	51.9	3.2	1.8	33.1 ●	153
CASTAGNE, arrostita CHESTNUTS, roasted	42.4	3.7	2.4	41.8 ♣	193
CASTAGNE, bollite CHESTNUTS, boiled	63.3	2.5	1.3	26.1 ♠	120
CASTAGNE, secche CHESTNUTS, dried	10.1	6.0	3.4	62.0 ♥	287

● amido/starch 22.3 g; zuccheri solubili/soluble sugars 8.6 g - ♣ amido/starch 28.3 g; zuccheri solubili/soluble sugars 10.7 g

♠ amido/starch 16.9 g; zuccheri solubili/soluble sugars 7.5 g - ♥ amido/starch 41.7 g; zuccheri solubili/soluble sugars 16.1 g

Tabella 2

ALIMENTI FOOD	Sodio Sodium (mg)	Potassio Potassium (mg)	Ferro Iron (mg)	Calcio Calcium (mg)	Fosforo Phosphorous (mg)	Tiamina Thiamine (mg)	Riboflavina Riboflavin (mg)	Niacina Niacin (mg)	Vitamina A Ret.eq. Vitamin A Ret.eq. (µg)	Vitamina C Vitamin C (mg)
CASTAGNE, fresche CHESTNUTS, fresh	9	395	1.0	30	70	0.08	0.28	1.11	0	-
CASTAGNE, arrostita CHESTNUTS, roasted	-	-	-	-	-	-	-	-	0	-
CASTAGNE, bollite CHESTNUTS, boiled	-	-	-	-	-	-	-	-	0	-
CASTAGNE, secche CHESTNUTS, dried	17	738	1.9	56	131	0.15	0.52	2.07	0	-

gelati). Le castagne arrostita possono essere spruzzate di grappa o vino bianco; oppure bollite ed addizionate di vino rosso, burro e zucchero semolato. Quelle di grandi dimensioni vengono candite (i **marron glacé**) od utilizzate per produrre la **crema di marroni**, che, secondo la normativa italiana, è la mescolanza, portata a consistenza appropriata, di zuccheri e purea di marroni (in quantità non inferiore a 380 g per 1000 g di prodotto finito).

### La conservazione

La conservazione delle castagne può essere effettuata in vario modo; alcune di queste tecniche sono completamente cadute in disuso, mentre altre appartengono ora alle specifiche disposizioni delle produzioni di qualità.

- Le castagne, ben cernite, vengono poste tra strati di sabbia fine ed asciutta, oppure su graticci o tavole in ambiente asciutto ed aerato, allo scopo di creare condizioni ambientali tese ad evitare qualsiasi alterazione.
- I frutti ancor chiusi nei ricci sono posti in uno spiazzo in leggero pendio, ricoperti di foglie, ricci e terra, provocando in tal modo una leggera fermentazione.
- Si effettua la cosiddetta "cura in acqua", che consiste in un trattamento umido, a freddo (ponendo i frutti in vasche o tini e rinnovando l'acqua per 6-8 giorni) o a caldo (con acqua a 50-55°C per 35-40 minuti), per eliminare i frutti danneggiati dai parassiti.
- Si provocano profonde modificazioni in grado di rendere il frutto lungamente serbevole, come l'essiccamento al fuoco lento in apposite strutture in muratura.
- Si procede al surgelamento del seme, utilizzato in seguito soprattutto nella pasticceria fine.

### Le nocciole

Il nocciolo (genere *Corylus*) è una Betulacea appartenente alla famiglia delle Cupulifere; il frutto è una ghianda con cupola fogliosa e pendente, guscio legnoso di forma variabile e seme aromatico ricoperto da una pellicola. La forma dell'involucro che ricopre la ghianda differenzia le varie specie presenti nel mondo: tale involucro può infatti essere formato da due brattee, talvolta parzialmente saldate, oppure avere forma tubolare, ristretto sul frutto a formare un collo allungato.

Le specie diffuse in Italia sono rappresentate principalmente da *Corylus avellana* (con frutti di forma rotondeggiante-ovata); sono presenti anche *C. maxima* (con frutto oblungo e seme ricoperto da una sottile pellicola rossa o bianca) e *C. avellana* x *C. maxima*; sono molte le cultivar ottenute per ibridazione spontanea e selezione naturale, tra le quali ricordiamo:

- la *Tonda gentile delle Langhe*, con frutto di forma rotondeggiante e seme particolarmente aromatico
- la *Tonda gentile romana*, molto apprezzata dall'industria dolciaria, con frutto rotondeggiante a seme intero

or used to produce **chestnut cream** which, according to Italian legislation, is an appropriately textured mixture of sugar and chestnut purée (in a quantity of no less than 380 g per 1000 g of finished product).

### Storage

Chestnuts can be stored in various ways. Some of these techniques are no longer used, while others are associated with specific provisions regulating quality products:

- Carefully selected chestnuts are placed between layers of fine dry sand or on grids or benches in a dry well ventilated atmosphere with the aim of creating suitable environmental conditions to avoid any alteration.
- The fruit still closed in the burrs are placed in an open slightly sloping area and covered with leaves, burrs and soil, thus causing slight fermentation.
- They are given the so-called "water treatment" with either cold water (with the chestnuts in tubs or vats and renewing the water for 6-8 days) or hot water (with water at 50-55 °C for 35-40 minutes) to eliminate chestnuts damaged by parasites.
- The chestnuts are modified drastically in order to improve their keeping qualities, for example, by drying over a slow fire in special brick structures.
- The chestnuts are frozen for subsequent use, particularly in fine confectionery.

### Hazelnuts

The hazelnut (genus *Corylus*) is a member of the Betulaceae family (Cupuliferae). The nut is a type of acorn with a leafy hanging cupule, woody variably

