



**La castagna, è uno dei prodotti più preziosi che madre natura, da sempre generosa, regala all'Italia e all'Alta Valle del Velino.**

Questo delizioso frutto dal sapore dolce e soddisfacente, è figlio dell'albero del [castagno](#) (castanea sativa), una pianta molto antica che gremisce i boschi di molte regioni della nostra penisola. Conosciuto sin dall'antica grecia anche dai più grandi autori, il [castagno](#) fu definito proprio da Senofonte, nel IV secolo, "l'albero del pane" e col nome di "pane dei poveri", i suoi frutti hanno saziato e arricchito le tavole delle antiche famiglie contadine. Infatti, prima della scoperta dell'America, e dell'arrivo del mais in Europa, la polenta veniva preparata con la farina di **castagne** e rappresentava il nutrimento principale dell'epoca.



Grazie alle virtù salutari e alle sue elevate qualità nutritive, la **castagna** è sempre stata protagonista di una ricca raccolta. Questa attività ha attraversato molte fasi nel corso degli anni sia perchè sono cambiate le abitudini e le esigenze

degli individui sia perchè fortunatamente il progresso ha permesso un notevole sviluppo anche in un contesto di vita come quello agreste. In tempi remoti, la raccolta massiccia richiedeva molto più tempo di oggi perchè veniva fatta a "mani nude", ed era quindi più faticosa ma soprattutto più pericolosa. Ognuno aveva il suo ruolo, c'erano i **battitori** che si arrampicavano sugli alberi, li scuotevano e facevano cadere a terra le **castagne** che le contadine, poi, avevano il compito di raccogliere. La raccolta veniva fatta col **mordacchio**, un arnese appositamente creato per evitare di pungersi con i ricci delle **castagne**. Successivamente, le donne con i loro "zinali" le trasportavano all'interno di alcune buche scavate nel terreno, le lasciavano essiccare "allo scuro" (da qui il termine "scurare" usato oggi per la procedura di conservazione delle **castagne**), e poi ricoprivano il tutto con foglie e rami secchi. Passato un mese le **castagne** avevano raggiunto la giusta essiccazione e, i contadini, potevano tornare nei loro [castagneti](#) per liberarle dai ricci e portarle orgogliosamente a casa come il "frutto" di un faticoso, ma soddisfacente lavoro, e fonte di un abbondante e appagante sostentamento.



Un tempo, nell'**Alta Valle del Velino**, c'erano molte coltivazioni di [castagneti](#). Oggi non è più così, anche se se ne trovano molti e di fruttuosi, sono poche ancora le persone che "coltivano" la passione per le **castagne**, quindi il loro mantenimento non è né costante né accurato come un tempo. Coloro che hanno ancora viva nel cuore questa tradizione, ogni anno, in autunno, non mancano all'appuntamento con la raccolta delle **castagne**, quasi come se fosse una vera e propria missione o una fede da rinnovare. Ai giorni nostri, molti dei [castagneti](#) sono abbandonati quindi chi non gode della fortuna di possederne uno, può recarsi in queste zone incolte ed incustodite, o nei boschi di proprietà dei comuni. Se il [castagneto](#) è recintato o vi è affisso il cartello di divieto o è palesemente curato e custodito, conviene andare in altra zona poichè vi è un proprietario che lo coltiva. Anche se viene ancora fatta a mani nude, la raccolta, oggi, è molto più rapida, perchè prevede, a livello industriale, l'utilizzo di una sorta di reti che abbracciano la grande quantità di **castagne** cadute. Il passo successivo include che, i frutti vengano messi a "scurare" nell'acqua fredda per circa otto giorni affinché si mantengano nel

tempo.



[castagneti](#) nell'**Alta Valle del Velino** e di diverse specie. Famoso è il **marrone antrodocano** che si differenzia in quanto i suoi frutti sono più grandi e dal sapore più dolce. Tale varietà incanta i palati di ogni inesperto conoscitore ma soprattutto quelli di ogni intenditore.

La pianta del **marrone antrodocano** deriva da un innesto importato nel 500 dai signori feudali Bandini dalla Toscana che ha trovato habitat ideale in questo ambiente, specialmente nelle montagne tra Antrodoco e Micigliano.

L'**Alta Valle del Velino** è piena di [castagneti](#) generosi: a [Cittareale](#) nella zona di Rose e Marianitto o nelle montagne tra Vetozza e il Sacco; a [Posta](#) dopo la frazione di Favischio, sulla strada che porta a Leonessa in zona "le Castagne"; a [Borbona](#) direttamente sopra l'abitato e sulla strada che conduce verso la frazione di Piedimordenti; a [Micigliano](#) nella valle che inizia da Ponte Maiuri e porta al paese; ad **Antrodoco** nella montagna sopra Rocca di Fondi; a **Borgovelino** sopra il centro abitato e lungo la strada che da Collerinaldo porta a [Monte Nuria](#); a **Castel Sant'Angelo** sopra la frazione di Canetra e Ville.



la natura sublime e ricca dell'**Alta Valle**

**del Velino**, dunque, mette a disposizione ogni sua meravigliosa qualità adatta ad ogni tipo di esigenza. Al gusto della raccolta, si può unire il piacere della passeggiata nel bosco che diventa il risultato di un'unione perfetta che accompagna le nostre invitanti e gustose tavole. Dalle semplici e deliziose **caldarroste**, molte sono le ricette che si possono preparare con le **castagne**: il castagnaccio, la minestra di ceci e la zuppa di fagioli, ma anche molti dolci. Questo frutto, dunque, si presta molto per la realizzazione di ogni tipo di piatto, dal primo, al secondo, al dolce, è sempre un'allegria fantasia di delizie.