

Il Signor Castagno

Il genere *Castanea* è costituito da alberi a foglia larga diffusi nell'emisfero boreale e appartenenti alla famiglia delle *Fagaceae*. Comprende 14 specie distribuite in Asia, America ed Europa. L'ex *Castanea latifolia europea* si è estinta durante l'ultima glaciazione, per cui oggi il castagno dolce (*Castanea sativa*) è l'unica specie nativa nelle regioni mediterranee e dell'Europa centro-meridionale.

Le prime coltivazioni del Castagno, rilevate in Anatolia, nel nord-est della Grecia e nel sud-est della Bulgaria, risalgono a circa 3'700 anni fa. Questo albero ha avuto un ruolo fondamentale nella storia e nell'alimentazione europea, soprattutto in aree montuose dove la sua coltivazione fu essenziale per la sopravvivenza. Diffusi in epoca Romana, il suo interesse alimentare si sviluppò soprattutto nel Medioevo. La selezione di varietà diverse e la propagazione tramite innesto portarono a un'ampia diversificazione dei prodotti

e delle cultivar, tra cui i pregiati Marroni destinati al commercio. Dopo il "periodo d'oro" si è assistito per la coltivazione del Castagno ad un lento declino a causa di alcuni fattori tra cui l'introduzione di colture alternative come mais e patate e della rivoluzione industriale, che incrementò l'uso dei castagni per la produzione di carbone. In Ticino la coltivazione attuale copre circa 26'000 ettari; oggi, grazie anche al lavoro di associazioni come i Castanicoltori Ticinesi, si contano circa 50 varietà tradizionali nella Svizzera meridionale. I frutti sono raramente consumati crudi e vengono trasformati per migliorarne aroma, sapore, digeribilità e

conservabilità. Sono privi di glutine e ricchi di nutrienti, fibre, amido e acidi grassi polinsaturi, rappresentando quindi un alimento sano ed energeticamente prezioso. La cottura influisce su amido, proteine, grassi e zuccheri, mentre certe lavorazioni – essiccazione, congelamento, liofilizzazione, preparazione di farina, sciroppi e liquori – permette la loro disponibilità tutto l'anno.

Il nome latino *Castanea* deriva probabilmente dal greco Kastanea, una città del Ponto. Una leggenda narra che Caste Nea, una ninfa della dea Diana, preferì sacrificare la vita piuttosto che la virtù quando il Re dell'Olimpo Zeus la desiderò; il dio, furioso, la trasformò in un castagno, con le cupole spinose a ricordare il suo destino doloroso. Riguardo l'uso medicinale tradizionale, nel XII secolo, Ildegarda di Bingen, abbadesse e medico tedesca, raccomandava la purea di castagne come rimedio per il mal di stomaco. La preparazione prevedeva di cuocere 3–5 castagne e mescolarle con tre cucchiaini di farina di farro, un cucchiaino e mezzo di liquirizia e un cucchiaino di polvere di polipodio, ottenendo così un composto nutriente e digestivo. Nel Herbarium di Matthioli del 1596, il Castagno è citato sia come pianta medicinale sia come frutto arrostito con sale e pepe, e viene indicato persino come afrodisiaco. In molte tradizioni popolari l'infuso preparato con le foglie è noto per offrire sollievo alle membrane mucose irritate, contribuendo così a lenire i sintomi della tosse causata da irritazione, in particolare la tosse convulsa.

Ricerche più recenti evidenziano che diversi derivati del Castagno hanno un grande potenziale come alimenti funzionali, contenendo polifenoli, acido gallico ed ella-





Un castagno carico di ricci a Robasacco. Foto d'archivio.

gico ed ellagitannini con proprietà antitumorali, antiossidanti, antimicrobiche e antimalariche. Alcuni estratti del legno o degli scarti della lavorazione come i gusci, hanno un ruolo potenziale nella prevenzione di problemi neurologici e cardiaci; riducono inoltre i lipidi sierici in diete ad alto contenuto di grassi e potrebbero avere un ruolo nel contrastare l'obesità. Infine, risultano utili anche per proteggere la pelle dai segni dell'invecchiamento. Il miele di Castagno ha proprietà antiossidanti, antibatteriche e antinfiammatorie grazie all'alto contenuto di polifenoli. Alcune prove sperimentali indicano il possibile uso topico di sue preparazioni medicinali nelle ferite croniche e ulcerazioni, dove favorisce la guarigione e riduce le infezioni.

In ambito erboristico e fitoterapico, in alcuni preparati cosiddetti potenziati come i Fiori di Bach e gli Spiriti degli Alberi, il Castagno apporta benessere soprattutto a livello emotivo e psicologico. In particolare, la persona Sweet Chestnut (Castagno dolce) si è abbandonata all'angoscia più profonda, alla disperazione, ha l'impressione di non farcela più, si è rifugiata in una solitudine profonda; il relativo fiore aiuta a risvegliare la speranza e la consapevolezza. Lo Spirito del Castagno ci dona invece serenità, permettendo di vedere le cose chiaramente e liberarsi da desideri superflui. Favorisce l'armonia tra vita materiale e spirituale e apre il cuore alla connessione con il tutto. Aiuta a ritrovare la nostra essenza spirituale quando siamo troppo concentrati sui bisogni materiali; come quando, occhi a terra in cerca dei suoi preziosi frutti, ci dimentichiamo a volte di godere a pieno dello spettacolo immersivo del bosco autunnale.

Un nuovo branco di lupi e uno regolato

Come comunicato dall'Ufficio caccia e pesca è stato registrato un nuovo branco di lupi nei pressi della dorsale alpina tra la Verzasca e la Riviera. Una coppia era già nota nella regione dall'inizio del 2025, e la recente osservazione indica che si è riprodotta, dando alla luce almeno quattro cuccioli. Sale così a sei il numero di esemplari di questo nuovo branco denominato "Branco Aspra". Il giorno seguente, martedì 21 ottobre, è stato invece comunicato che sono stati abbattuti due giovani esemplari del branco Carvina, nati nel 2025. Ora, assieme agli abbattimenti del mese precedente, risultano eliminati tutti i lupi nati nel branco durante l'anno in corso.

L'Alleanza contro l'iniziativa sull'alimentazione si è dichiarata soddisfatta

La Commissione dell'economia e dei tributi del Consiglio nazionale (CET-N) si è espressa per un rifiuto senza controprogetto dell'iniziativa sull'alimentazione di Franziska Herren. L'Alleanza contro l'iniziativa (www.initiative-alimentation-non.ch) si dice soddisfatta del risultato perché persegue l'obiettivo irrealistico di un tasso di autoapprovvigionamento del 70% che sarebbe raggiungibile solo attraverso l'ingerenza della Confederazione nelle abitudini di consumo e che comporterebbe la rinuncia ad alimenti di origine animale per privilegiare un'alimentazione vegetale. Ciò non corrisponde alle attuali abitudini alimentari e non è neppure opportuno dal punto di vista della produzione adeguata alle condizioni locali, oltre a implicare nuovi requisiti, soprattutto per quanto riguarda le sementi. L'Alleanza vuole sottolineare in questo modo che sarebbe controproducente per il mercato svizzero e che il settore agricolo e alimentare in questo momento è già in piena trasformazione: numerose misure di ottimizzazione sono in corso.

Più di 300'000 visitatori all'Olma

Si è conclusa domenica 19 ottobre l'82esima edizione dell'Olma, la fiera svizzera dell'agricoltura e dell'alimentazione di San Gallo. Ben 335'000 le persone che hanno partecipato all'evento e davvero molte le possibilità di degustare prodotti tipici svizzeri. Ha inoltre riscosso molto successo lo spazio dedicato all'Intelligenza artificiale, legata all'innovazione in agricoltura. Gli oltre 600 espositori che hanno presentato i loro prodotti, le loro specialità e i propri servizi si sono detti molto soddisfatti della partecipazione. Il cantone ospite di quest'anno, con il motto "Wow wow Wallis", è stato il Vallese. L'anno prossimo toccherà al Canton Svitto. L'83esima edizione prenderà il via nel mese di ottobre del 2026.