

Una volta tre èven i ropp principai che iütaven la gent a sfamass: la pulenta, i patati e i castegn. De castegn de nüngh ghe n'è sempur stai tanti e ghe n'è anca mò adess. Ul castan l'è 'na pianta che la viv 200 \ 300 ann e forse püssè e la va in sü par la montagna, fin a 600 \ 700 meter; la vegn sü de per lee ma par fala rend bisögna insedila.

I castegn marüden in setember e utóber e quand cróden se pò nà a catai in di bósch. Mo se cata dimà chi fö di arisc, 'na volta invece se faseva anca l'arisciada, se tirava apress i arisc cul restell, se faseva un mücc e el se quatava cul stram ümid, in modo che se cunservaven fresch. Se catava su tütt, bón, marsc, schiscett e falisc, chi che even mia bón par i cristian even bón par i besti parchè 'na volta, e l'em già di, se trasava nót e anca i arisc niven bun de pizzà ul fögh.



Gheva un pruverbi chel diseva "la castegna là gha la cóa, chi la ciapa l'è la sóa" ma se te cataven a catà sü i castegn in un bósch dün'anter, te faseven cur, o magari ul padrun l'eva bun de sta lì scundü a specia che te riempivet la borsa e pöö se la faseva dàa.

De qualità ghe n'eva tanti, ogni paese el gheva ul sò nom in dialett, nom che sem nanca cume se pò dii in itaglian. I püssè bei even i marun, gros e rutund, gheven mia la pelesina che nava in dent e se vendeven ai sciori. I prim che crudava, even i tampuriv, pöö, insci a memoria, insedet, negra de nes, negra cun cóa, teramat, russöö, piatèe, belèe, venegon, viós, uriór, enset del lüv che l'eva la qualità che daven de piantàa al temp dul fascio. Se dueva catai di vidü parchè ogni qualità la gaveva ul só ütiliz.

Gheva di alter maner par cunservai, vüna l'eva la 'nuena' che se dueva metei in dun bugiun e cambiagh l'acqua tücc i di per növ di insci ghe nava mia dent ul tötenin o giuanin. 'Nantra l'eva de fai secàa sü la grà in spazecà. Se stupava ul camin e se devia-va ul füm in spazecà insci i castegn se secaven.

Nei tempi passati tre erano i cibi che, più d'altri hanno aiutato la gente a sfamarsi: la polenta, le patate e le castagne. Le castagne da noi sono presenti da millenni e ancora molto coltivate. Il castagno è una pianta che vive 2\300 anni e popola la montagna fino attorno ai 700 m. Nasce spontaneo ma per farlo fruttare lo si deve innestare.

Maturano in settembre e ottobre e quando cadono si raccolgono nei boschi. Ora si raccolgono solo fuori dai ricci ma una volta si faceva la 'ricciata', ovvero si rastrellavano i ricci pieni, se ne faceva un mucchio e lo si copriva con le foglie tenute umide, in questa maniera i frutti si mantenevano freschi. Si rastrellava ogni castagna, buone o meno, quelle che non mangiava la gente mangiavano gli animali di casa perché una volta, e l'abbiamo già detto, non si buttava nulla e anche i ricci venivano usati per accendere il camino.

Un proverbio dice: "la castagna ha la coda chi la trova è la sua" ma se ti vedevano raccoglierne in un bosco d'altri, ti facevano scappare o magari il proprietario era capace di lasciarle raccogliere e poi pretendere la borsa piena.

C'erano molte qualità di castagne, ogni paese aveva i suoi nomi per distinguerle, nomi dialettali difficili da tradurre. Le più belle erano i marroni, grossi, rotondi e senza pellicina interna al frutto; venivano vendute ai signori. Le prime a cadere erano le temporive, poi cerano, a memoria, insedet, nera de nes, nera con coda, teramat, rossone, piatere, belle, venegone, viós, uriór, enset del lupo che erano la qualità distribuita da innestare ai tempi del fascio. Si dovevano raccogliere separate perché ogni qualità aveva il suo utilizzo.



Altri erano i sistemi per conservarle, uno era la 'novena', e consisteva nel tenerle a bagno nove giorni cambiando acqua ogni dì. Al termine la castagna non avrebbe sviluppato il verme. L'altra era l'essicazione sulle grate nei solai. Si otteneva otturando l'uscita del fumo e indirizzandolo nel solaio. Una volta secche, si

Dopu par perai se picaven cun la spaviscia, un toch d'ass sbogetà par mia schisciai, taca là cun 'na corda a un manigh o pestà, cun un bastun particular cun la punta a quadrit in dula pila, un gros murtè de sas. Cunt'ul vall pöö se dividei di rôl. I castegn sech se masnaven e se faseva la farina.

I castegn se mangiaven in tanti maner: barott, (büj cun la pell), farü (büj senza pell de mangià cul lacc), mundel (brustigà sul camin cun la padela sbógiada), al forno o su la stua (naven tajà se no s'ciopaven) canaa (sech e büj) e anca crü o secch che se resignaven in boca. Gheva pöö ul macch che l'eva ris e castegn büj schiscià giò.

Cun la farina, che l'è un zich dolza, se faseva ul castegnasc e la polta (un tipo paniscet). Gheva anca ul 'mumbianch' che l'eva 'na roba dolza fai cui castegn büj, netà e schiscià, cun sü la panera muntada. Se faseva anca la marmelada, ul licör e la grapa e se pudeva ancà büj cul vin e zücur. Quai dün iè meteva a cös insem a al less o al brasà o el faseva i gnocch cui patati.

In dì mercà te pudevet trovà i firun de cünei, che even marun de Cuneo infirà sü'n me 'na culana. A fironi te truavet anca i castegn de lagh cott. Impach de föj e roll büj diseven che faseven ben par ul mà de cò e la gota. Gheva anca i castegn d'india che even mia bón de mangiàa però diseven che a tegnen vüna in sacócia te guarivet dul rinfregiö.

Insoma i castegn gan tanti bei qualità e virtù, gan dimà un difett: fan scurengiàa.

RICETA DUL MACCH

Se fa büj i castegn fin che se pò perai. Se cambia l'acqua e se fan büj ammò cun un zich de sàa. Quand in cott se schiscen cul schiscia patati ma un quai tuchet e se meten a cös cun metà acqua e metà lacc insem a 'na brancada de ris e se gà de rügai e tegnei d'öc parchè se tachen giò san de brüsà fin chè ul ris l'è cott.



Ven fö 'na süpa dulzeta che se pò man-giàa sü-bit o se pò met in d'una tazina e mangiala fregia la matina dopu, me'n budino.

picchiavano con un attrezzo di due pezzi di legno uniti da una corda detto 'spaviggia', o in un gosso mortaio di sasso con un bastone particolare, quindi si mondavano le bucce con il vaglio. Così pulite si macinavano per ricavarne farina.

C'erano molti modi per cucinare le castagne: bollite, farü (bollite, spelate unite al latte), caldarroste (arrostate sul camino con una speciale padella bucata), al forno o su una piastra calda (va intaccata la pelle), secche e bollite, o anche semplicemente crude o secche da rosicchiare. C'era poi anche una minestra di riso e castagne cotte schiacciate, detto macch.

Con la farina, che era dolciastra, si faceva il castagnaccio e la 'polta', una specie di foccina poco consistente.

Un altro dolce era il mont-blanc, uno zuccotto di castagne cotte, pelate e schiacciate, coperto di panna montata. Si facevano pure marmellate, liquori e grappe o anche bollite con vino e zucchero. Qualcuno usava bollirle con il less o il brasato, o mischiava la farina con le patate per fare gnocchi.

Nei mercati potevi trovare anche i marroni di Cuneo venduti infilati a treccia su una funicella. A treccia trovavi anche le castagne di lago, bollite. Con le foglie e le bucce bollite si ricavava un decotto buono per l'emicrania e la gotta. Pure le castagne dell'ippocastano si diceva avessero proprietà sative e tenerne in tasca una, guariva dal raffreddore.

Insomma le castagne hanno molte qualità e virtù, ed un solo piccolo difetto: creano aria nello stomaco.

RICETTA DEL MACCH

Si fanno bollire le castagne abbastanza per pelarle pelano. Si cambia l'acqua e si termina la bollitura con un poco di sale. Quindi si schiacciano con lo schiacciapate lasciandone qualche pezzetto e si mettono in metà acqua e metà latte con un pugno di riso, mescolando di continuo per non far attaccare altrimenti il tutto prende il gusto di bruciato.

Cotto il riso, ne esce una di zuppa dolciastra che si può mangiare calda e si possono riempire delle tazzine e mangiare fredde la mattina dopo come una sorta di budino.

