



## **ScuolaTao Bologna**

### **Corso di Alimentazione Energetica secondo la MTC**

Tesi di Diploma Alimentazione Energetica secondo la MTC

### ***La Castagna***

*“ tra Cielo e Terra un prezioso tesoro di energia  
custodito tra i boschi “*

**Relatore:**

Valeria Tonino

**Candidata:**

Manuela Trentini

Anno accademico

2012 – 2015

## Indice

Introduzione .....	3
Ringraziamenti .....	3
La castagna, storia e diffusione .....	5
Valori nutritivi secondo la dietetica occidentale .....	7
Proprietà energetiche secondo l'alimentazione cinese .....	10
La grande versatilità della castagna: ricette e usi .....	16
- ricette moderne .....	16
- ricette antiche .....	19
Altri usi .....	20
Tradizioni popolari, antichi rimedi e curiosità .....	20
Conclusioni .....	21
Bibliografia .....	22

## Introduzione

Studiare oggi alimentazione cinese in Occidente significa, tra le tante cose, imbattersi nell'affascinante scoperta che l'impiego di un alimento secondo l'approccio cinese riscontra interessanti analogie nell'uso dello stesso da parte della nostra antica tradizione popolare e medica, ormai dimenticate e accantonate in nome della nuova medicina "organicistica".

Tale relazione oggi è sempre più sostenuta dagli studi di laboratorio sugli alimenti da parte della nostra biomedicina: scoperte scientifiche, ultime ma non meno importanti, che riconfermano le precedenti teorie empiriche.

Imbattersi in questa scoperta è come essere in grado di ricostruire un immaginario ponte che per secoli ha collegato due mondi lontani e impossibilitati alla comunicazione, legati però da conoscenze comuni, racchiuse da comuni limiti: il Cielo e la Terra, e in mezzo i loro frutti, gli alimenti, a disposizione dell'Uomo e del suo sapere.

In questo senso la conoscenza della dietetica cinese ci permette paradossalmente di riprendere confidenza con una serie di elementi per noi ormai illeggibili della nostra tradizione occidentale che, anche se superati e criticabili da diversi punti di vista, certamente conservano parti di verità purtroppo dimenticate che forse può valere la pena riscoprire e rivalorizzare.


Uno di questi alimenti è sicuramente la castagna, usata in medicina cinese per squilibri energetici legati al Rene, la nostra radice vitale, e che parallelamente in Europa veniva impiegata per disturbi analoghi, oltre ad aver sostenuto per secoli intere popolazioni nelle stagioni più fredde dell'anno, sopperendo alla mancanza di alimenti importanti per la loro capacità di apportare energia e nutrimento, come cereali e legumi.

Lo scopo di questa tesi è quindi quello di porre l'attenzione su questo prezioso frutto dalle alte capacità nutritive, e di ripercorrere questo ponte immaginario analizzando gli elementi oggi in nostro possesso, nel loro aspetto cinese e occidentale, per apprezzare le assonanze tra questi due Mondi che non conoscono un tempo e uno spazio delimitato, se non quello di Cielo e Terra, e che non necessitano di tecnologie, ma delle sole conoscenze dell'Uomo in relazione e ascolto con la Natura.

## Ringraziamenti

Desidero ringraziare in primo luogo la relatrice Valeria Tonino per i suggerimenti e la disponibilità dedicati alla mia tesi e a seguire tutti i docenti di ScuolaTao, in particolare le insegnanti del corso di alimentazione, per i loro preziosi insegnamenti e l'entusiasmo nel trasmettermi il valore della medicina cinese, l'amore per il Tao e per se stessi.

Ringrazio le mie compagne di corso per la condivisione, l'allegria, lo scambio di consigli e conoscenze durante tutto questo percorso di studi.



*Vedendo il castagno l'uomo sopra il fico, il quale  
piegava inverso sé i sua rami, e di quelli ispiccava  
i maturi frutti, e quali metteva nell'aperta bocca  
disfacendoli e disertandoli coi duri denti, crollando i lunghi rami e con  
temultevole mormorio disse: «O fico, quanto se' tu men di me obrigato  
alla natura! Vedi come in me ordinò serrati i mia dolci figlioli, prima  
vestiti di sottile camicia, sopra la quale è posta la dura e foderata pelle,  
e non contentandosi di tanto beneficarmi, ch'ell'ha fatto loro la forte  
abitazione, e sopra quella fondò acute e folte  
spine, a ciò che le mani dell'homo non mi  
possino nuocere.»*

*Leonardo Da Vinci  
"Il castagno e il fico"*

## LA CASTAGNA (Li Zi - 栗子)

La castagna è il frutto mangereccio dell'albero del castagno e deriva dai fiori femminili (dai 2 ai 3) racchiusi da una cupola che poi si trasforma in riccio.

La forma dei frutti dipende, oltre che dalla varietà delle castagne, anche dal numero e dalla posizione che essi occupano all'interno del riccio: emisferica per i frutti laterali e schiacciata per quello centrale; i frutti vuoti, abortiti, di forma appiattita sono detti guscioni.



### Storia e diffusione

Sembra che il castagno esistesse dalla fine dell'era mesozoica o più ancora da quella cenozoica, durante la quale si affermarono sulla Terra gli alberi a latifoglie.

Il suo alto valore nutritivo era conosciuto sin dall'antichità tanto da essere definito "albero del pane" da Senofonte (IV sec. a.C.). Con la farina di castagne si preparava un pane particolare di cui si cibavano le donne durante le feste in onore di Cerere, quando era vietato loro di mangiare cereali, ed erano consumate in quantità dai Romani: cotte sulla fiamma diretta, sotto la cenere, nel latte o al tegame con spezie, erbe aromatiche, aceto e miele.

Le castagne sono state per secoli un cibo provvidenziale per le popolazioni montane, e prima dell'introduzione della patata, sostituivano il pane e la carne. Costituivano un elemento importante nella cucina del popolo, sostituendo in parte, o del tutto, il grano. Erano frutti da minestra al pari dei legumi, spesso abbinati ad essi, in particolare la fava, e la loro farina consentiva una panificazione per qualità modesta, però preziosa in assenza di scorte di cereali: era il cosiddetto "pane d'albero".

In molte regioni della Francia, dell'Italia e di altri Paesi d'Europa, chi consumava abitualmente questo "pane dei boschi" e il pane di frumento solo la domenica, era considerato il più miserabile dei miserabili; la castagna era quindi cibo plebeo, proibito nei menù di corte. Per questi motivi nel XIII secolo si diffuse il termine "*marrone*" per indicare e distinguere le varietà di castagne più grosse, di qualità eccellenti e preziose, meglio adatte al consumo d'élite e solo nel XVI secolo arrivano sulle mense dei nobili i *marron glacé*, che più tardi verranno serviti nella notte di Capodanno come augurio di abbondanza e felicità.

Durante la prima metà del XX secolo, il castagno ha attraversato un lungo periodo di stasi e di riduzione della coltivazione. Con lo sviluppo economico e l'evoluzione del modello di vita e di abitudini alimentari, il suo uso è poi decaduto.

In seguito, in Italia e in Europa, una ripresa e un rinnovato interesse agroalimentare e culturale hanno prodotto una rivalutazione storica, antropologica, culturale e gastronomica del frutto, non solo per quello che ha rappresentato storicamente come alimento completo, ma anche per esaltare il sapore di molti piatti.



*Castagno Miraglia – Foreste casentinesi*

L'albero di castagno, longevo come la quercia e l'olivo, ha un tronco che diviene quasi una casa con gallerie interne e il suo legno – di lunga durata, semi duro, poco sensibile alle variazioni di umidità e temperatura – si usa per fabbricare travi, tavoli e infissi. Da sempre è stato usato per costruire le credenze per la conservazione del pane.

Il castagno è presente allo stato naturale in tre grandi aree geografiche: Europa, Asia e Nord America. Secondo le statistiche F.A.O. (1999) la produzione mondiale di castagne, concentrata soprattutto in Cina e Corea, supera le 500.000 t/anno e l'Italia contribuisce per oltre il 14% del totale. Nel contesto europeo il nostro Paese mantiene il primo posto, con circa 78.000 t/anno pari ad oltre il 51% della produzione.



1. *Castanea dentata*
2. *Castanea sativa*
3. *Castanea mollissima*
4. *Castanea crenata*



## Valori nutritivi secondo la biochimica occidentale

Attualmente le castagne rispondono alle esigenze dei consumatori, orientati verso cibi che apportano sostanze biologicamente attive, fondamentali per una sana alimentazione. Dal punto di vista nutrizionale sono simili al frumento e al riso e perciò sono state definite “il cereale che cresce sull’albero”.

A differenza di gran parte dei frutti a polpa, il contenuto in acqua è relativamente modesto e, nel prodotto fresco, si aggira intorno al 50%, mentre nelle castagne secche scende intorno al 10%. Fresche hanno un elevato valore calorico (160 kcal ogni 100 g di prodotto edibile), un buon contenuto di fibra (7-8%), un eccellente apporto di glucidi zuccherini e amilacei (35% circa), un discreto contenuto di proteine di qualità, una bassa percentuale di grassi e di sali minerali (soprattutto potassio e, in misura minore, magnesio, calcio, zolfo e fosforo) e possiedono infine un modesto contenuto di vitamine idrosolubili (B1 e B2 in particolare).

### Glucidi

Le castagne hanno un’elevata quantità di glucidi (zuccheri e amido) che, come per la frutta in genere, prevalgono di gran lunga sugli altri nutrienti. L’amido si ritrova in quantità significative (24,4 g/100 g in media) così come gli zuccheri (8,6 g/100 g). Il saccarosio (6,7 g/100 g), in quantità più elevata che in frumento, noci e patate, è il principale zucchero, mentre glucosio, fruttosio e maltosio sono presenti solo in minima parte. La presenza di carboidrati solubili rende problematica la conservazione prolungata per la possibilità di sviluppo di microrganismi (funghi in particolare), ma la curatura in acqua è una pratica efficace per rimediare all’inconveniente.



#### La curatura in acqua

*La cura in acqua si effettua sistemando le castagne dentro recipienti di legno o di plastica e versandovi acqua fresca e pulita fino a sommergerle completamente. Ha una durata di nove giorni, nei quali va cambiata giornalmente l’acqua (una metà nei primi 4 giorni e totalmente nei restanti). Con l’immersione delle castagne in acqua vengono eliminati, per mancanza di ossigeno, i microrganismi aerobi agenti delle muffe e dei marciumi dei frutti. Si sviluppano poi microrganismi anaerobi che favoriscono una leggera fermentazione che ne consente una prolungata conservazione. Inoltre serve anche a separare le castagne buone da quelle malate, poiché queste ultime, galleggiando sull’acqua, possono essere facilmente selezionate. I frutti, dopo la curatura, vanno sistemati in locali arieggiati con pavimentazione in legno, o in mattoni cotti, per favorire la circolazione dell’aria ed è necessario intervenire una o due volte al giorno per arieggiare i frutti favorendo una uniforme asciugatura.*

I glucidi sono la sorgente di energia di più pronto ed economico impiego nell’organismo e sono utilizzati prima delle proteine. Il saccarosio viene idrolizzato a glucosio e fruttosio, quest’ultimo metabolizzato nel fegato mentre il glucosio lo è solo in parte (10-30%). E’ importante sottolineare che il consumo energetico del sistema nervoso si basa sul glucosio trasportato dal sangue e che il glucosio e il glicogeno epatico non sono sufficienti al fabbisogno giornaliero (cali della glicemia sono facili dopo sforzi fisici). Per la ricchezza in glucidi i frutti hanno proprietà energetiche e sono perciò molto efficaci nelle astenie fisiche e intellettuali per chi è soggetto a stress e pratica sport, mentre sono sconsigliati per i diabetici.

L’attenzione nei confronti delle castagne è aumentata anche perché gli zuccheri – di cui, come detto, sono ricche - costituiscono l’alimento alternativo per i bambini allergici al latte di mucca o al lattosio, mentre la loro farina sopperisce, nella preparazione di dolci e minestre, al fabbisogno in carboidrati anche nei soggetti che presentano intolleranza ai cereali.

Gli zuccheri semplici sono responsabili del sapore dolce, una componente organolettica predominante nella frutta fresca e apprezzabile nelle castagne.

La frutta contenente in prevalenza amido necessita solitamente di cottura per essere gradevole sia come sapore che come consistenza.

### *Fibra*

Riguardo alla fibra, la frazione insolubile prevale su quella solubile, responsabile della struttura del seme, quindi delle sensazioni di consistenza, anch'esse rilevanti nel determinare l'accettabilità del prodotto, ed essa è costituita essenzialmente da polisaccaridi non assimilabili dall'organismo.

E' ritenuta molto importante per l'azione favorevole sulla motilità intestinale, sulla microflora e sulla riduzione della colesterolemia. Viene raccomandata nelle diete in quanto previene disturbi gastrointestinali, accelerando il transito delle sostanze nell'intestino.

### *Proteine*

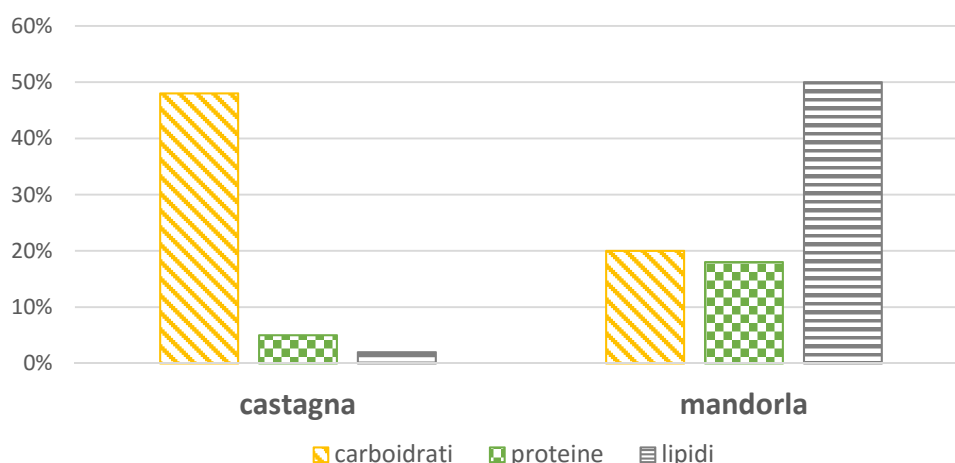
Il loro contenuto è pari a quello del latte (3,2 g/100 g in media), pur mancando di prolamine e glutenine (progenitrici del glutine); per tale carenza la farina è panificabile solo se mescolata a quella di frumento o di segale per ricavarne pani misti di cereali e castagne.

La qualità delle proteine è elevata perché contengono amminoacidi essenziali per l'uomo (triptofano, lisina e metionina) e compete con quella delle uova, considerate ideali nel bilancio degli amminoacidi. Per essere utilizzabile dall'organismo una proteina deve contenere tutti gli amminoacidi essenziali in particolari proporzioni; per tale motivo le castagne costituiscono un ottimo complemento ai legumi.

### *Lipidi*

A differenza della maggior parte della frutta secca notoriamente ricca di grassi (noci, nocciole, mandorle) le castagne ne sono povere (1,8-2 g/100 g), il che le rende ideali per diete con alto contenuto di carboidrati ma basso di lipidi e consigliate per minimizzare i rischi di malattie cardiovascolari e cancro, come raccomandato dall' American Heart Association e dall' American Cancer Society.

**Principali costituenti di castagne e mandorle**





Sebbene pochi in quantità, i grassi presenti sono di elevata qualità. Il frutto, privo di colesterolo, è infatti una preziosa fonte di acidi grassi essenziali (specialmente linoleico) che svolgono un ruolo importante nella prevenzione delle malattie cardiovascolari negli adulti e favoriscono lo sviluppo della retina nei bambini. Agiscono a livello di membrane cellulari e nel trasporto dei lipidi nel sangue. Il contenuto di acidi grassi essenziali (linoleico e linolenico) è, come nelle patate e nel frumento, circa il 65% degli acidi grassi totali.

Questa significativa presenza di acidi grassi polinsaturi, associata con il contenuto di acido oleico, può quindi avere un ruolo particolare nella nutrizione umana, riducendo la concentrazione di colesterolo e prevenendo le malattie delle coronarie.

### *Minerali*

Riguardo alla composizione minerale, buono è l'apporto di potassio (395 mg/100 g in media), che svolge un ruolo importante in varie funzioni vitali, quali la conduzione nervosa e favorisce la contrazione muscolare e il battito cardiaco. Il magnesio, che migliora il metabolismo degli zuccheri, del calcio e della vitamina C, è presente in quantità modeste (35 mg/100 g), come del resto ferro e calcio. Intermedio è l'apporto di fosforo che, con il calcio, favorisce la formazione di ossa e denti, la produzione di energia e l'attività neuromuscolare.

Il basso contenuto di sodio (9 mg/100 g in media sul fresco) è un ulteriore pregio delle castagne rispetto, ad esempio, al riso integrale che ne contiene 100 volte in più. Diete povere di sodio sono infatti raccomandate dai medici per ridurre la pressione sanguigna.

### *Vitamine*

Due importanti vitamine del gruppo B (vitamina B2 e vitamina PP) sono presenti in quantità non trascurabili e anzi comparabili con quelle della frutta fresca. Le vitamine B sono relativamente termostabili, il che le rende disponibili anche dopo la cottura e costituiscono la parte attiva di coenzimi che partecipano a processi metabolici fondamentali.

La Vit. B2 favorisce la respirazione cellulare, i processi di accrescimento, protegge le mucose dell'apparato digerente e la pelle. La sua carenza causa lesioni alle mucose, abbassamento della vista, ritardi dell'accrescimento e precoce invecchiamento. La Vit. PP protegge l'apparato digerente, l'integrità della pelle, il sistema nervoso e favorisce la crescita. In passato, in popolazioni con diete povere di proteine, la carenza di Vit. PP determinava la pellagra, una grave malattia della denutrizione. La Vit. B1, seppure presente in modesta quantità, promuove l'attività motoria e il mantenimento del tono muscolare. La carenza di questa vitamina determina stanchezza e disturbi del sistema nervoso. La Vit. C, presente in quantità modesta (23 mg/100 g), è importante per lenire gli effetti da stress ed è un antiossidante naturale che esplica azione antitossica ed antinfettiva; la sua carenza causa lo scorbuto.

Il patrimonio nutritivo è suscettibile di variazioni, talora anche considerevoli, a seconda delle modalità di preparazione e del procedimento di cottura delle castagne. Bollite assumono umidità e il loro valore energetico diminuisce del 25% circa. Nelle caldarroste aumentano di un buon 25% sia gli zuccheri disponibili (39 g) che il valore energetico (200 kcal), mentre l'umidità, al contrario, si abbassa del 20%. La cottura varia il contenuto di amido, che diminuisce con la bollitura, e determina perdite di potassio e magnesio, ma non di calcio, mentre saccarosio, lipidi e proteine si modificano di poco. Con l'essiccamento cresce ulteriormente il contenuto di proteine che sono più di quante se ne trovino nelle patate o in altri feculenti, ma anche assai meno che nei cereali o nei legumi secchi

e cresce anche il contenuto di carboidrati disponibili che raggiungono il ragguardevole valore di circa 60 g per 100 g di parte edibile. Le castagne secche hanno un modesto contenuto di sodio di vitamine del gruppo B, di ferro, calcio e potassio.

Nella farina di castagne molto significativo è il contenuto di fibra, con una netta prevalenza (oltre il 90%) della quota insolubile. Di pari passo con gli zuccheri e le proteine, aumenta il valore energetico, che sale a 343 kcal/100 g.

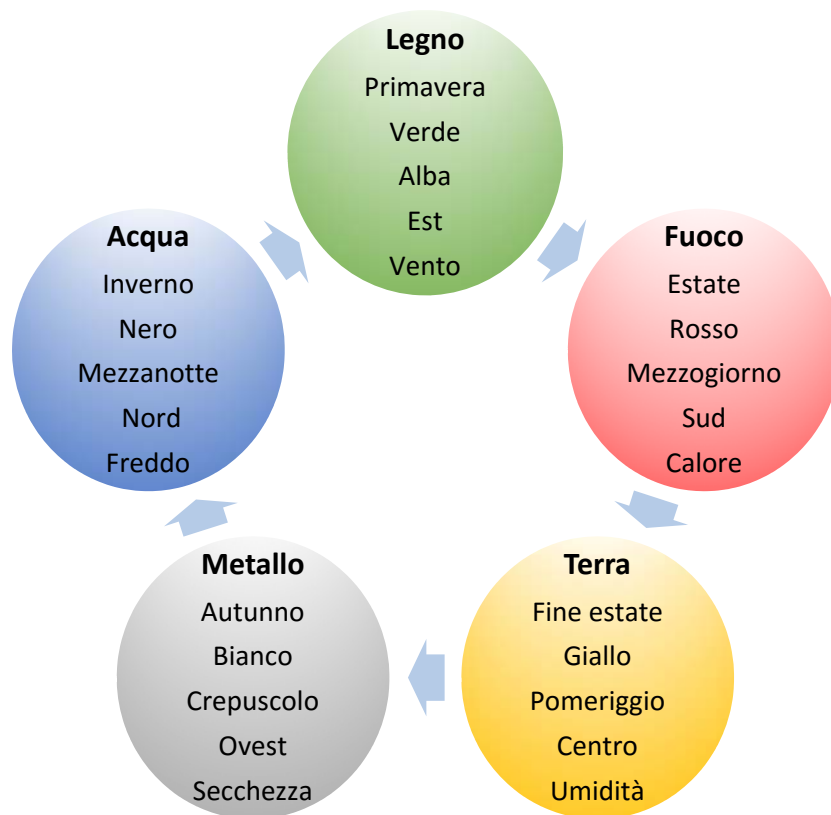
## Proprietà energetiche secondo la Dietetica Cinese

Studiare un alimento dal punto di vista della dietetica cinese significa accantonare l'aspetto materiale degli alimenti (volume, peso, cellule, molecole, ecc.), legato al pensiero occidentale, e approcciare il loro aspetto energetico (energia, natura, sapore). Dietetica e medicina cinese si sono sviluppate parallelamente avvalendosi degli stessi principi, basati sulle teorie dello *yin-yang*, del *qi* e dei Cinque Elementi (*wu xing*).

Possiamo dire che la cultura cinese si fonda su un sistema di osservazione e comprensione del reale (macrocosmo della biosfera e microcosmo umano) strutturato in base alla teoria *yin-yang*, le due forze complementari e opposte che caratterizzano ogni aspetto della realtà.



La reciproca trasformazione di queste due forze si esprime in cinque fasi principali, che vengono analizzate attraverso la teoria dei Cinque Elementi, per comprendere le trasformazioni vitali interne ed esterne all'uomo.



Inoltre, è attraverso la loro trasformazione che *yin* e *yang* danno origine al *qi*: il “soffio vitale” o “energia”. Non è facile trovare una corretta traduzione occidentale che possa racchiudere l'ampio significato di *qi*, come del resto succede per altri termini cinesi come *yin* e *yang*; per tentare di spiegarlo brevemente possiamo dire che il *qi* è il fondamento basilare che permette l'esistenza di tutti i fenomeni, gli elementi e le sostanze vitali, è la base della vita, ne è il presupposto, è quindi l'energia che esprime la vita in ogni cosa nell'universo.

Nell'uomo il *qi* è in tutto e per tutto una sostanza, al pari di sangue e liquidi, che scorre nel corpo e si manifesta in varie forme. La salute dell'uomo si manifesta quando l'equilibrio dello *yin-yang* e dei Cinque Elementi interno al corpo è mantenuto attraverso una corretta produzione e circolazione delle varie forme di *qi*, ed è in armonia con l'equilibrio cosmico, cioè l'equilibrio dell'ambiente che lo circonda.

Per capire l'importanza che da sempre ha rappresentato l'alimentazione nell'ambito della medicina cinese, è sufficiente osservare l'ideogramma del termine *qi*:



Il carattere è composto da due radicali, uno in alto a destra che indica una serie di volute di vapore che salgono verso l'alto e un secondo in basso a sinistra che corrisponde al carattere *mi*, che indica il riso. Abbiamo quindi un chicco di riso che, all'interno di un contenitore, cuoce, si apre, e libera, attraverso dei vapori, la sua energia nutritiva. L'energia alla base della vita trae origine dagli alimenti, dono della Terra, oltre che dall'aria, dono del Cielo.

Anche gli alimenti possiedono un loro *qi*, che influenza il *qi* dell'uomo. Ecco dunque che secondo la medicina cinese, in quanto medicina energetica, non si studiano le sostanze biochimiche che gli alimenti apportano (zuccheri, proteine, grassi, ecc.), ma si valuta l'impatto che essi sviluppano nell'incontro con il nostro organismo attraverso il loro apporto energetico. In sostanza, come e in che modo un alimento è in grado di influenzare, modificare, l'aspetto energetico del nostro corpo.

Tale valutazione è possibile attraverso l'analisi delle quattro principali caratteristiche energetiche degli alimenti che possiamo definire "proprietà".

## 1. LA NATURA TERMICA

Consiste nella capacità di un alimento di influenzare il corpo in senso termico. E' la sua capacità intrinseca di riscaldare o raffreddare il corpo, indipendentemente dalla sua temperatura. Questa caratteristica esprime la tendenza di un alimento ad essere più vicino allo *yang* (dinamismo, calore, leggerezza) o allo *yin* (immobilità, freddo, pesantezza).

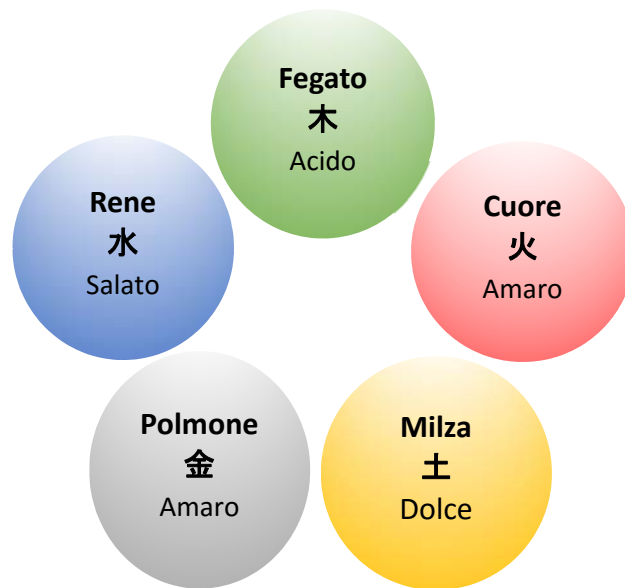
Esistono cinque diverse nature termiche, con i loro corrispondenti effetti:

<i>effetto riscaldante</i>	<b>CALDA</b>	
<i>effetto leggermente riscaldante</i>	<b>TIEPIDA</b>	
<i>effetto minino</i>	<b>NEUTRA</b>	
<i>effetto leggermente raffreddante</i>	<b>FRESCA</b>	
<i>effetto raffreddante</i>	<b>FREDDA</b>	

Questa proprietà spiega, per fare un esempio semplice, perché alcuni alimenti come il peperoncino o il vino, aumentano naturalmente il calore all'interno del corpo, mentre altri, come l'anguria o il cetriolo, hanno più la capacità di rinfrescarci. Va precisato che la natura termica viene attribuita considerando l'alimento crudo, ma i vari processi a cui i cibi possono essere sottoposti andranno sicuramente a influenzarla, quindi dovremo considerare le cotture (al vapore, in umido, sulla griglia, saltare in padella, friggere), i metodi di conservazione (sott'olio, sotto sale, surgelare) e le preparazioni (condire con aceto o limone, frullare, centrifugare).

## 2. IL SAPORE

Si può dire che attraverso il sapore - che non va inteso in senso gustativo, in quanto non sempre c'è una corrispondenza con quanto percepiamo a livello palatale - gli alimenti hanno il potere sottile di agire sul nostro organismo e di stimolarlo. Anche qui abbiamo cinque diversi sapori, ognuno in relazione con un diverso sistema funzionale, ognuno con determinate azioni da svolgere.



Il sapore **acido** è legato al Fegato, e ricorda i frutti non ancora maturi; contrae, trattiene e astringe. E' utile per proteggere lo *yin* e per evitare le perdite di liquidi e fluidi (sudore, sperma).

Il sapore **amaro** è legato al Cuore, ed è associato ai cibi molto cotti dal fuoco; rassoda, asciuga, purifica Calore, fa evacuare e porta l'energia verso il basso e l'interno. E' utile in caso di stitichezza, e di Calore, per digerire e per asciugare l'Umidità.

Il sapore **dolce** è legato alla Milza e al sapore dolce dei cereali maturi; rilassa, umidifica, tonifica ed è leggermente diaforetico. E' utile nelle astenie, nei deficit di *qi* e Sangue, e in caso di dolori e spasmi.

Il sapore **piccante** è legato al Polmone, deciso e pungente come una lama; mobilizza, disperde, porta l'energia verso l'alto e l'esterno. E' utile per stimolare la circolazione, la digestione, per espellere il calore e respingere le aggressioni patogene esterne.

Il sapore **salato** è legato al Rene e ricorda il salato del mare; ammorbidisce, rompe le masse, favorisce l'evacuazione e porta l'energia verso l'interno e il basso. E' utile in caso di noduli da sciogliere e stitichezza.

### 3. MERIDIANI DI DESTINAZIONE

Secondo la medicina cinese, il *qi* di ogni alimento si dirige verso una determinata area corporea, e verso uno o più organi, andandone a influenzare il sistema funzionale. Attraverso i canali, detti anche "meridiani bersaglio", i cibi sono in grado di portare la loro azione su un determinato organo.

Tale proprietà è detta anche tropismo e si può ricavare attraverso analogie tra il colore e la forma dell'alimento e dell'organo di destinazione (i frutti rossi si dirigono al Cuore, anche lui rosso, i fagioli al Rene per via della forma molto simile, ecc.), ma tali analogie non sono sempre attendibili e non possono essere prese come regole, è sempre necessario avvalersi delle regole stabilite attraverso l'approccio empirico di esperimenti e osservazioni che in Cina sono perdurati per secoli.

#### 4. AZIONE

Per azione si intende la capacità di un alimento di condizionare il nostro organismo favorendo determinati processi fisiologici, e di apportare modifiche alle sostanze che lo costituiscono, dalle più materiali (Sangue, liquidi) alle più sottili (*qi, Shen*).

Le due grandi categorie in cui rientrano le azioni sono quelle di rafforzare, inteso come apportare qualcosa all'organismo, e di disperdere, inteso invece come sottrarre qualcosa allo stesso. Per esempio possiamo dire che il peperoncino ha un'azione diaforetica, favorisce la sudorazione, apre i pori, da cui escono le sostanze (liquidi e *qi*), mentre il limone ha un'azione astringente, nutre i liquidi trattenendoli all'interno, disseta e ferma la diarrea.

#### Proprietà energetiche della castagna

Tutte queste caratteristiche sopra elencate sono consultabili sulle schede di classificazione degli alimenti, che non sono altro che una dettagliata catalogazione dei principali alimenti, realizzata dai cinesi in secoli di esperimenti empirici e osservazioni sui cibi e i loro effetti sull'organismo.

Di seguito riportiamo la classificazione della castagna, e andiamo ad analizzarne le proprietà energetiche:

natura	sapore	direzione	azioni	controindicazioni	indicazioni
T	dolce, salato	SP, ST, KI	rafforza SP, rafforza KI, consolida ossa e tendini, ferma la diarrea, emostatica, nutre <i>yin</i> , nutre <i>jing</i> , tonifica <i>yang</i> , nutre Sangue, astringente	difficile da digerire cruda e un po' anche cotta	Vuoto di KI negli anziani e nei bambini che non vogliono camminare, debolezza della zona lombare, debolezza degli arti inferiori, deficit di <i>yang</i> di SP e KI, sanguinamenti intestinali, deficit di Sangue

La castagna ha una natura termica tiepida, che si traduce nella capacità di riscaldare l'organismo con moderazione. Il suo sapore primario è il dolce appartenente alla Milza, seguito da un sapore secondario che è il salato, di pertinenza del Rene. Non a caso le sue direzioni sono verso i sistemi funzionali di Milza, Stomaco e Rene, su cui questo alimento andrà ad agire e a svolgere le sue azioni.

Da queste prime informazioni possiamo dedurre che la castagna è un frutto da tenere in grande considerazione durante l'inverno, stagione legata al Rene, in cui quest'ultimo è particolarmente sollecitato per la tesaurizzazione fisiologica delle energie che si rifugiano verso l'interno, in profondità. Non a caso la Natura ci dona questo frutto proprio durante i periodi più freddi dell'anno, nei quali, per secoli, la castagna ha sostenuto generazioni di comunità montane durante i lunghi inverni. Essendo un buon tonico del Rene, in particolare di *qi* e *yang*, è particolarmente indicata quando quest'ultimo è in deficit. I principali sintomi del Vuoto di Rene sono legati agli arti inferiori del corpo con manifestazioni dolorose alla zona lombare, alle anche e alle ginocchia.

Quando è lo *yang* di Rene ad essere più deficitario, oltre alla mancanza di forza si aggiungerà freddolosità in queste zone, proprio perché lo *yang* non riesce a scaldare e dinamizzare l'area con l'irrorazione di Sangue. Quando invece il deficit sarà più a carico dello yin avremo indolenzimento delle articolazioni e osteoporosi (le ossa sono una componente *yin* del corpo e sono sempre di competenza del Rene).



Questo Vuoto di Rene è possibile riscontrarlo nei bambini che per fattori costituzionali hanno poca forza nelle gambe, difficoltà a reggersi in piedi e a camminare, e negli anziani, dove il Rene ha un calo fisiologico, manifestando una difficoltà nella deambulazione.

Il deficit di Rene non si esprime solo a livello degli arti inferiori e delle ossa, ma anche delle zone addominali inferiori (tra cui la vescica, e l'apparato genitale), dei denti - altra componente fortemente *yin* del corpo -, delle orecchie, e infine a livello dei midolli, di cui fa parte, secondo la medicina cinese, anche il cervello, oltre al midollo osseo. Si avranno quindi casi di incontinenza, urine frequenti e chiare, impotenza ed eiaculazione precoce, quando questo deficit sarà più legato allo *yang*, mentre scarsa memoria, acufeni, denti allentati, vampate e sudorazioni notturne, esprimeranno un deficit a carico dello *yin* di Rene.

In tutti questi casi la castagna può essere un valido sostegno, in quanto ottimo tonico capace di rafforzare ossa, muscoli e tendini.

Oltre al sistema funzionale del Rene la castagna è anche un ottimo tonico del sistema Milza, con un effetto antidiarroico in presenza di diarrea da deficit combinato di *qi* e *yang* di Milza e Rene. Sostiene la digestione e la flora batterica intestinale, ed essendo così nutriente è indicata per l'astenia e durante la convalescenza, ma allo stesso tempo essendo molto calorica va consumata con moderazione nei casi di sovrappeso. Favorisce anche il gonfiore addominale, quindi per ovviare al meteorismo vanno aggiunti dei semi di finocchio nell'acqua di cottura ed è utile evitare di consumarla con formaggi e altra frutta.

Infine, l'ultimo ma non meno importante effetto tonico della castagna, riguarda il Sangue, che nutre e muove, rendendola un cibo utile nelle anemie, durante l'allattamento e nei casi di Stasi di Sangue, come disturbi mestruali, emorroidi e sanguinamenti.

Alcuni rimedi semplici della dietetica cinese:

- Masticare lentamente 30-60 gr di castagne crude (senza guscio) come se fosse gomma da masticare, per curare faringite e laringite croniche.
- Masticare qualche castagna cruda mattino e sera per ridurre la minzione frequente soprattutto negli anziani.
- Far bollire in acqua, con un po' di zucchero nero di canna, 30-60 g di castagne fresche o secche. Mangiarle prima di coricarsi contro la debolezza e l'intorpidimento degli arti.
- Arrostitire 30 g di castagne secche. Mangiarle mattino e sera, per attenuare lo stimolo troppo frequente della minzione e la debolezza delle gambe dovuta a problemi renali.
- Far bollire 60 g di castagne fresche con 4 datteri rossi e del maiale magro. Da consumarsi 1 volta per il trattamento dell'asma e della tosse.



- Tritate 15 g di castagne e mescolatele con un dolce di cachi fino a ottenere una gelatina, quindi far cuocere il tutto. E' un alimento indicato per curare la diarrea nei bambini.

Anche i gusci delle castagne possono essere essiccati al sole e poi utilizzati nella preparazione di semplici rimedi:

- Cuocere dei gusci di castagne finché non diventano neri, quindi ridurli in polvere. Per curare le emorroidi, prendere 6 g di questa polvere con 30 g di miele.

## La grande versatilità della castagna: ricette e usi

L'uso della castagna nella cucina quotidiana è stato continuo e molteplice. Il suo alto valore nutritivo e l'adattabilità ad essere consumata in vari modi, anche sotto forma di farina, hanno fatto sì che si sviluppasse una gran varietà di modi di gustarla, oltre ai più conosciuti: bollita e arrosto. La castagna è stata riscoperta in mille varianti che sfruttano il suo eclettismo: andiamo ad illustrare alcune ricette, utili per avvalerci delle sue proprietà energetiche e nutrizionali.

### Ricette moderne

#### CONGEE DI RISO CON CASTAGNE COTTE E NOCI

Lasciare bollire molto a lungo, anche 3-4 ore, una parte di riso a chicco rotondo in 6-10 parti d'acqua. Eventualmente aggiungere acqua nel corso della cottura.

A cottura quasi terminata, aggiungere castagne cotte e sbucciate, noci, cannella e un po' di zucchero di canna integrale.

*Azioni energetiche: Tonifica il qi, disseta, crea liquidi, attiva e tonifica lo yang, riscalda, elimina freddo, rafforza i sistemi Milza e Rene, rafforza muscoli tendini e ossa.*



*Il congee di riso in Cina viene utilizzato soprattutto come colazione, ma può essere una buona cena per chi la sera digerisce male.*

#### TORTELLI DI CASTAGNE

##### Per la sfoglia:

150 g di farina di castagne  
50 g di farina bianca  
3 uova  
sale

##### Per il ripieno:

alloro  
400 g di castagne  
150 g di ricotta  
6 cucchiaini di formaggio grana e pecorino  
sale e pepe

##### Per condire:

burro fuso  
erbe aromatiche  
parmigiano

Per la sfoglia: unire la farina di castagne e la farina bianca con le uova e il sale. Preparare la pasta e lasciarla riposare per mezz'ora.

Per il ripieno: far bollire in acqua salata una foglia di alloro e le castagne con la buccia, togliere poi sia la buccia che la pellicina interna e passare le castagne al passaverdura. Mescolarle con la ricotta, il formaggio grana, il pecorino, sale e pepe.

Preparare poi i tortelli e condire con burro fuso insaporito con erbe (timo, maggiorana, salvia) e parmigiano. Si possono condire anche semplicemente con burro freschissimo e cannella in polvere.

*Azioni energetiche: rafforza muscoli tendini e ossa, tonifica il qi di Rene, rafforza Milza, nutre lo yin e il Sangue, riscalda, crea liquidi e umidifica il Polmone e l'organismo in generale, calma lo Shen*

### **TAGLIATELLE CON CANNELLA**

150 g di farina 00  
120 g di farina di castagne  
2 uova  
cannella  
sale

Setacciare insieme le due farine e disporle a fontanella sulla spianatoia. Porre al centro le uova, un pizzico di sale e uno di cannella e 3-4 cucchiaini di acqua. Lavorare bene, avvolgere l'impasto in pellicola trasparente e farlo riposare in frigo per circa 30 minuti. Tirare la pasta ricavandone una sfoglia sottile, tagliarla a tagliatelle. Cuocere in abbondante acqua salata, scolare le tagliatelle e condire con burro fuso e parmigiano.

*Azioni energetiche: rafforza muscoli tendini e ossa, tonifica qi, riporta il calore all'interno attivando lo yang di KI e lo yang di SP, riscalda jiao medio, disperde freddo, nutre yin, calma lo Shen*

### **MINESTRA AUTUNNALE**

½ kg di castagne  
1 sedano  
1 porro  
2 spicchi d'aglio  
1 cipolla  
50 g di burro  
4 cucchiaini di panna  
1 lt di brodo vegetale  
timo, salvia, alloro, pane raffermo  
sale

Soffriggere nel burro la cipolla tritata, l'aglio, il sedano e il porro tagliato a pezzetti, unire le castagne lessate precedentemente e sbucciate, farle rosolare per qualche minuto unendo le erbe aromatiche. Aggiungere il brodo vegetale e cuocere per 30 minuti circa. Passare nel mixer in modo da ottenere una purea, unire la panna e un po' di sale. Servire accompagnando con crostini di pane.

*Azioni energetiche: riscalda, rafforza muscoli tendini e ossa, nutre il Sangue, tonifica lo yang, muove il qi e il sangue. Dissolve tan e muove la stasi di cibo, rafforza Milza-Stomaco, tonifica il qi di Rene*

### **SALSA DI CASTAGNE E MELE**

100 g di castagne arrostate  
300 g di mele renette  
2 cucchiaini d'olio d'oliva  
capperi all'aceto  
½ bicchiere d'aceto  
1 cucchiaino di miele  
peperoncino in polvere

Arrostire le castagne a mezza cottura, sbucciarle e tagliarle finemente, metterle sul fuoco in un tegame insieme alle mele renette sbucciate e tagliate a piccoli pezzi. Unire due cucchiaini d'olio d'oliva e mezzo bicchiere d'aceto insieme a un cucchiaino di miele e un poco di peperoncino in polvere. Far cuocere mescolando spesso. Unire un trito di capperi all'aceto. Diluire eventualmente con poco aceto aromatico. E' adatta per carni lessate, brasate e arrostate, e per il pesce bollito.

*Azioni energetiche: riscalda, favorisce la digestione, muove qi e sangue, azione diaforetica e antidiarroica, disperde Freddo-Umidità e tan, tonifica qi e yang di Rene, umidifica il Polmone, rafforza muscoli tendini e ossa.*

## POLLO ALL'ORIENTALE

1 kg di pollo disossato tagliato a pezzetti  
20 castagne secche  
1 scalogno  
2 cucchiaini di zenzero fresco  
3 cucchiaini di sherry secco  
3 cucchiaini di salsa di soia  
2 cucchiaini di olio di sesamo  
½ dl di brodo di pollo  
2 cucchiaini di olio di soia  
sale



*Le castagne secche, prima di essere utilizzate, vanno lasciate a bagno in acqua per una notte, in un recipiente che non sia di metallo. Si consiglia di aggiungere un pizzico di bicarbonato.*

Mettere a bagno le castagne in una terrina, coprire di acqua e lasciarvele per 24 ore. Metterle poi in una pentola, coprirle di acqua salata e farle cuocere. Colarle e tenerle da parte. Mescolare in una ciotola lo sherry, la salsa di soia, lo zenzero grattugiato, lo scalogno tritato, l'olio di sesamo e il sale. Adagiare i pezzi di pollo in una terrina, ricoprire con il composto preparato e lasciar marinare per 30 minuti, girandoli ogni tanto. Sgocciolarli dalla marinatura e farli rosolare in un wok con olio di soia caldo, aggiungere il liquido della marinatura e il brodo. Portare a bollire, poi abbassare la fiamma e continuare la cottura per circa 20 minuti. Cinque minuti prima del termine, regolare di sale e unire le castagne. Servire con del riso.

*Azioni energetiche: riscalda, tonifica qi di Milza, sostiene yin e yang di Rene, nutre il Sangue, muove qi e Sangue, disperde Vento-Freddo-Umidità, rafforza le articolazioni, i muscoli e i tendini. Umidifica l'intestino favorendo un effetto lassativo. Leggera azione diuretico e disintossicante.*

## CASTAGNACCIO

400 g di farina di castagne  
100 g di uvetta  
50 g di pinoli  
6 noci  
1 rametto di rosmarino  
1 cucchiaino di scorza d'arancia grattugiata  
sale marino integrale e olio extravergine d'oliva

Setacciare la farina in una zuppiera, aggiungere la scorza d'arancia, un pizzico di sale e almeno mezzo litro d'acqua. Mescolare bene in modo da ottenere una patella fluida. Aggiungere due cucchiaini d'olio, mescolare bene e lasciare riposare almeno 1 ora. Ungere una teglia da forno e versarvi la pastella (deve avere lo spessore di circa 1,5 cm). Cospargere la superficie con gli aghi di rosmarino, i pinoli, l'uvetta ammollata e le noci sgusciate e spezzettate. Irrorare con un po' d'olio e cuocere in forno caldo a 180°C per circa 40 minuti finché la superficie si screpola.

*Azioni energetiche: tonifica il qi, riscalda, rafforza tendini, muscoli e ossa, rafforza i sistemi di Rene e Milza, leggera azione lassativa*



*La ricetta del castagnaccio vanta moltissime varianti, tante quante sono le regioni italiane. La paternità di questo dolce con le castagne è contesa tra Toscana, Liguria e Piemonte. Gli ingredienti cambiano a seconda di ciò che passa la dispensa locale. Alla pastella di farina di castagne si sono aggiunti in:*

**Toscana:** pepe, aghi di rosmarino, noci. **Liguria:** uva passa e pinoli. **Marche:** ciliegie, arancia e cedro canditi. **Calabria:** noci, scorza di arancia e vaniglia. **Campania:** cedro candito e mandorle. **Friuli:** burro e mandorle. **Piemonte:** cacao, amaretti o liquore, mele. **Trentino:** si gusta con la panna. **Emilia Romagna:** strutto al posto dell'olio. Si fanno anche frittelle. Molto particolare in **Veneto** il castagnaccio con uova e parmigiano, consumato come pane con funghi e formaggi tipici.

## Ricette antiche

### FOCACCIA DI CASTAGNE DI ROMULUS AUGUSTULUS

250 g di farina 0  
50 g di farina di castagne  
60 g di lievito madre liquido vivo  
230 g di acqua  
1 cucchiaino di sale  
1 cucchiaino di zucchero  
2 cucchiai di olio extravergine d'oliva  
150 gr di castagne  
una manciata di semi di finocchio  
sale  
zucchero semolato da cospargere



*Sedicenne, Romulus Augustulus, ultimo imperatore romano d'Occidente, fu posto sul trono dal padre Oreste, patrizio e capo dell'esercito.*

*"Regnò" per soli due anni, a causa del rifiuto da parte del genitore, di concedere un terzo delle terre italiane alle milizie barbare. Le legioni di Romolo Augustolo furono sconfitte da Odoacre, e lui deposto ed esiliato a Napoli. Proprio durante il suo trasferimento verso la Campania, la leggenda narra, che sia stato ripetutamente "consolato" dal suo precettore, con una focaccia di castagne preparata in quel caso non con lo zucchero ma con il miele.*

Lessare le castagne con il sale e il finocchio per circa 40 minuti. Far intiepidire e sbucciarle. Preparare l'impasto: riunire in una ciotola le farine setacciate, il lievito, lo zucchero con l'acqua, unendo alla fine l'olio e il sale ottenendo una massa un po' appiccicosa, che andrà messa a lievitare coperta al caldo fino a che raddoppi il suo volume (circa 4 ore).

Riprendere l'impasto, sgonfiarlo un po' e metterlo in una teglia unta di olio. Stenderlo con le mani e rimetterlo a lievitare di nuovo, coperto, per altre 2 ore. Quando sarà gonfio, accendere il forno a 200°, decorare la focaccia con le castagne lessate, cospargere con abbondante zucchero, un filo di olio e infornare per circa 20 minuti.

*Azioni energetiche: tonifica il qi, nutre lo yin e il sangue, umidifica e crea liquidi, riscalda, calma il dolore, rafforza tendini muscoli e ossa*

### CASTAGNE AFRODISIACHE (da un'antica ricetta medievale)

Mettere le castagne private della scorza della pelle a macerare in vino moscato per qualche ora. Lessarle quindi nello stesso liquido di macerazione, coperte, sino a cottura ultimata. Aggiungere qualche pistacchio, miele, un pezzetto di cannella. Qualche seme di rucola aumenterà l'effetto.

*Azioni energetiche: riscalda, attiva lo yang di Rene, tonifica e muove qi e Sangue, rafforza muscoli, tendini e ossa.*

### CRÊPES DI CASTAGNE - "NECCI"

farina dolce di castagne  
ricotta  
miele  
pinoli  
sale e olio extravergine d'oliva

Mettete in un tegame della farina dolce di castagne e un pizzico di sale. Versateci dell'acqua fredda e fate una pastella liscia e piuttosto densa. Mettete sul fuoco un padellino con un filo di olio. Quando sarà rovente versateci un mestolino di pastella. Lasciate intiepidire e quando la pastella diverrà consistente toglietela dal fuoco. Spalmate sulla crêpe (neccio) della ricotta, arrotolatela e guarnitela a piacere con pinoli o un filo di miele.

*Azioni energetiche: nutre yin e Sangue, crea liquidi, tonifica il qi, umidifica il Polmone, rafforza muscoli, e tendini, sostiene il Rene*



*I Necci o "Nicci" sono frittellone preparate arrotolando della ricotta in una grossa cialda fatta a base di farina di castagne. Rappresentano uno degli alimenti tipici dell'Appennino pistoiese e della Garfagnana, dove il termine "neccio" assume da sempre il significato di "castagno". Erano il pasto, freddo, dei carbonai e dei taglialegna, ma anche quello conviviale delle famiglie. La più antica ricetta dei necci, cotti fra testì di pietra arenaria, prevedeva come ingredienti farina di castagne, acqua, sale e una farcitura di ricotta e miele. Solo più tardi, nella preparazione del dolce sarebbe entrato lo zucchero e l'uso per la sua cottura di piastre in ferro unte con strutto.*

## Altri usi

Dal castagno si ricava un prezioso **miele** che si presenta come un liquido più o meno trasparente, di colore che varia dall'ambra all'ambra scuro, con tonalità rossastre. Ha un odore molto intenso e un sapore forte, lascia in bocca una sensazione di retrogusto leggermente amaro.

Favorisce la circolazione sanguigna, è astringente, antispasmodico, disinfettante per le vie urinarie ed è consigliato per anziani e bambini. Si accompagna bene con formaggi a media stagionatura.



Mentre il frutto del castagno rende forte il corpo, il suo fiore giallo-verde si prende cura dell'anima. Sboccia all'inizio dell'estate e nel sistema terapeutico dei **Fiori di Bach** è chiamato *Sweet Chestnut*. Ha la capacità di restituire la fiducia e la voglia di vivere, la speranza nei momenti di grande disperazione, quelli in cui il corpo e la mente, spinti al limite estremo di sopportazione, sembrano cedere e spezzarsi. Troviamo nel fiore la stessa energia strutturale e rigenerante del frutto. Quando tutto sembra ormai perduto e la vita sembra non avere più nessuna motivazione, *Sweet Chestnut* aiuta a rinascere dalle proprie ceneri. Particolarmente efficace in caso di malattie croniche. Restituisce la volontà di lottare.

L'estratto naturale delle **foglie** di castagno è usato nell'industria cosmetica come antibatterico. Con le foglie e la pulitura dei rami si ricava un ottimo concime per i fiori.

Il castagno **nei sogni** è legato all'abbondanza e alla ricchezza. Rappresenta la forza di affrontare, e la fiducia nel superare, le avversità che si presentano lungo il corso della vita. Sognare le castagne vuol dire avere la possibilità di farcela anche quando tutto sembra contro di noi. La dura e scura buccia della castagna e il riccio che la contiene sono simboli che rappresentano il modo di affrontare una situazione e farsi condizionare e ingannare dalle apparenze senza andare oltre, senza scavare nel profondo delle cose. Se si sognano castagne che scoppiano o ci vengono addosso rappresentano cose negative e problemi.

## Tradizioni popolari, antichi rimedi e curiosità

Con le foglie raccolte in aprile o maggio e lasciate seccare all'ombra, si preparava un infuso per calmare la tosse. Le foglie si conservavano in sacchetti di carta. Questo infuso serviva anche per la traspirazione eccessiva.

Le foglie fresche venivano messe sopra le ferite per farle cicatrizzare e la ragnatela che si formava dentro la madia, dove le nonne tenevano la farina di castagne, era utilizzata sulle ferite dei bambini come cerotto.

Le castagne cotte unite al miele e al succo di limone si usavano in caso di diarrea; la polpa della castagna, inoltre, veniva messa sul seno delle mamme per favorire la secrezione del latte.

Le castagne si usavano come decorazioni per l'albero di Natale e si mettevano anche nelle calze della Befana. I bambini ne erano golosi e se ne riempivano le tasche, le portavano a scuola cotte o secche per merenda o le mangiavano al posto delle caramelle. Perché non riproporle oggi al posto del chewing-gum?

## Conclusioni

La castagna, in quanto frutto nutriente e digeribile, può soddisfare appieno la crescente voglia da parte dei consumatori di cibi naturali e genuini. La sua origine vegetale e priva di glutine, la sua ampia versatilità in cucina e la sua coltura, soprattutto nelle zone maggiormente vocate, che non richiede uso di fitofarmaci in pieno rispetto dei canoni dell'agricoltura biologica, sono tutti elementi che mettono la castagna in una posizione di grande interesse nell'alimentazione contemporanea.

Ponendo a confronto le conoscenze della dietetica cinese con gli studi biochimici moderni sui nutrienti ritroviamo interessanti conferme sul perché degli effetti positivi nell'impiego della castagna su disturbi mirati, e gli usi da parte della nostra tradizione popolare ci restituiscono una conoscenza consolidata delle proprietà del frutto anche in Occidente.

Dopo i tempi tristi e bui della fame e della carestia, la castagna può ritornare sulle nostre mense senza evocare l'immagine di povertà che l'ha contraddistinta per secoli, assumendo valori nuovi legati al forte bisogno di recuperare l'antico sapere della tradizione, di riscoprire i sapori della genuinità arricchiti delle conoscenze che ci arrivano dalla dietetica cinese.

Può essere proposta sia in versioni fortemente legate al passato che in veste nuova, più consona alle esigenze della vita moderna. Le ricette, per lungo tempo circoscritte alla preparazione di dolci, oggi possono spaziare dalla preparazione di antipasti, primi e secondi piatti, a gustose e sane leccornie disponibili lungo tutto l'arco dell'anno e a piatti mirati al riequilibrio e mantenimento delle funzioni fisiologiche del nostro organismo.

## Bibliografia

- “Il riccio d’oro” di Mariella Groppi e Antonella Sabatini edizioni Stampa Alternativa
- “Dalle castagne una sferzata di energia” di G. Bounous, R. Botta e G. Beccaro edito a cura di Associazione per la valorizzazione della castagna e Assessorato all’ Ambiente, Qualità e Agricoltura della Regione Piemonte
- “Dietetica cinese” Sotte, Muccioli, Piastrelloni, Matrà, Bernini, Naticchi edizioni CEA
- “Il Tao e l’arte dei fornelli” di Lena Tritto, Valeria Tonino, Karin Wallnoefer edizioni Pendragon
- “Gli alimenti curativi secondo la dietetica cinese” di Henry C. Lu edizioni Red
- <http://www.taccuinistorici.it>
- <http://www.karinwallnoefer.com/it/>
- <https://it.wikipedia.org>