

LA CASTAGNA D'ACQUA

La Castagna d'acqua (Trapa Natans) è una specie acquatica, galleggiante, originaria dell'Asia.

Appartiene alla famiglia delle Trapaceae e predilige acque tranquille, preferibilmente con fango sul fondo, in luoghi ove le acque, neutre o leggermente acide, in inverno non gelino. In queste condizioni può diventare infestante.

E' una pianta erbacea annuale con fusto sommerso, non ramificato, ancorato al fondo melmoso mediante le radici avventizie. Le foglie inferiori sommerse, lunghe fino a 7 cm e larghe 4,5, sono lanceolato-lineari e brevemente picciolate; la parte superiore è verde scuro, rivestita da una peluria finissima, quella inferiore è glabra; le foglie galleggianti sono di forma romboidale, grossolanamente dentate sui due margini terminali, munite di piccioli ingrossati a clava per la presenza di tessuti aeriferi e disposte sulla superficie dell'acqua come una rosetta basale.



Foto: pianta di Trapa Natans Verbanensis

I fiori, piccoli, lunghi fino quasi a 1 cm, solitari e poco appariscenti, su lunghi peduncoli, compaiono all'inizio dell'estate all'ascella delle foglie; sono formati da un calice verde persistente e da una corolla di 4 petali bianchi patenti con 4 sepali e 4 stami. I frutti sono grossi, di consistenza coriacea e di forma conico-triangolare o piramidale, a trottola, muniti di 2-4 espansioni spinose simili a coni.

In tombe romane sono state trovate corone e collane fatte con questi frutti.



Foto: Castagne raccolte al Sass Cavalasc: Trapa Natans Verbanensis

Proprio il numero delle punte caratterizza l'endemismo della Castagna d'acqua del Verbano (Trapa Natans Verbanensis), esclusiva del lago Maggiore e, con alcuni esemplari, del lago di Varese (ma non di quello di Monate, ad esempio) che si caratterizza inequivocabilmente per le 2 punte invece delle 4 della Castagna d'acqua comune. L'area del golfo della Quassa non rappresenta l'areale primario della Trapa Natans Verbanensis, molto più diffusa verso Fondotoce o nella riserva dei lagoni di Mercurago; ciononostante nei pressi del masso erratico del Sass Cavalasc sono rinvenibili alcune piante che nobilitano, da un punto di vista botanico, l'areale.



Immagine: Trapa Natans con frutto a quattro punte.

A maturità i peduncoli si piegano verso il basso e i frutti, ricoperti dall'acqua, si staccano. In primavera la radichetta della nuova pianta dapprima è volta verso l'alto e poi lentamente si gira verso il basso ancorandosi sul fondo grazie alle spine di cui è provvisto il frutto.

Data la rarità della pianta si sono ormai perse nella notte dei tempi le modalità di utilizzo della Trapa natans.

Comunque, a titolo di pura curiosità, diamo alcune nozioni (tratte da http://www.regione.emilia-romagna.it/laguna/articolo.asp?id_articolo=340) sull'utilizzo che i nostri avi facevano di questa pianta.

Parti da raccogliere

Foglie e frutti.

Epoca di raccolta

Foglie: primavera; frutti: a maturità, da giugno ad agosto.

ERBORISTERIA

Parti usate

Foglie tenere, semi dei frutti.

PRINCIPI ATTIVI

Foglie: mucillagini, tannini, saponosidi, resine acidi organici e sali minerali. Frutti: amido, proteine, grassi, sali minerali, tannini, resine e (sembra) principi antibiotico-simili.

PROPRIETA'

Foglie: per uso estemo lenitive e rinfrescanti. Alle persone con pelle delicata e particolarmente sensibile possono comparire noiose irritazioni locali. Semi: per uso interno antidiarroici, per uso esterno lenitivi e leggermente astringenti.

PREPARAZIONI

Le foglie fresche vengono tritate pestate e usate come cataplasma. I frutti si mangiano al naturale e si fanno i cataplasmi con la farina.

COSMESI

Parti usate

Farina del seme.

FUNZIONI

La farina entra assieme ad altea, camomilla, calendola e ad altre piante demmoattive in maschere estemporanee di bellezza rinfrescanti e bioattivanti la pelle che necessita di essere stimolata, rivitalizzata e tonificata. Per evidenziare eventuali fenomeni di sensibilità cutanea conviene saggiare, prima dell'uso sul volto, la maschera su una piccola area fuori viso.

ALIMENTAZIONE

Parti usate

Si consumano i semi bianchi e farinosi, dolci e dal sapore di nocciola. In passato venivano raccolti, essiccati e conservati come sostentamento invernale al posto dei cereali ben più pregiati. Praticamente occupavano il posto e la funzione che avevano le castagne in montagna. D'altra parte il nome volgare di castagna d'acqua sta proprio a significare il ruolo primario di questo frutto nell'alimentazione delle popolazioni lacustri nei tempi di magra.

MODALITA' D'USO

Crudi al naturale, lessati e conditi con olio, sale e salvia, tagliati a tocchetti, passati nella pastella e dorati in padella, grattugiati per farce a pesci bianchi e per salse a pesci bianchi grigliati, nei sughi per paste asciutte con poco pomodoro, nei risotti e nelle zuppe, nelle frittate con l'odore dell'erba cipollina e del cerfoglio, nei fritti misti e negli stufati di carne bianca.

Zuppa

Si mettono in una pentola 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva 2 spicchi d'aglio, quindi si unisce un cucchiaino di farina, si lascia tostare e, continuando sempre a mescolare, si versa un litro abbondante di acqua, si lascia prendere il bollore e poi si aggiungono 300 g di castagne d'acqua tritate. Si aggiusta di sale e si fa cuocere a fiamma bassa. Si serve con crostini di pan tostato.

Risotto con castagne d'acqua

Si prendono 300 g di castagne d'acqua, si tagliano a pezzetti e si mettono ad appassire nel tegame con 4 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva e 2 spicchi d'aglio tritati. Si versano 300 g di riso, si lascia tostare, si mescola, si aggiunge un mezzo bicchiere di vino bianco secco, si lascia sfumare e si bagna a mano a mano con brodo vegetale. A cottura ultimata si aggiungono un cucchiaino di prezzemolo tritato e uno di erba cipollina tritata, si mescola, si lascia riposare per un attimo e si serve.

Tagliolini alle castagne

Si tagliano a fettine sottili 7-8 castagne d'acqua appena colte (non completamente mature) e si mettono in padella con 5 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva e un bel cucchiaino di prezzemolo tritato. Appena trifolati, si versano nella stessa padella 300 g di tagliolini cotti al dente in acqua salata, si saltano e si servono immediatamente.

Carpa al forno

Si prende una carpa del peso di circa 1 kg, si squama, si priva delle interiora, si lava, si asciuga, si farcisce con castagne d'acqua tagliate a fette e trifolate, si pone in una pirofila imburrata, si spruzza con pimento (Pimenta dioica) in polvere, si pongono sopra qua e là riccioli di burro, si copre la pirofila e si mette nel forno già caldo a 180 °C per circa mezz'ora. Si gira la carpa, si spruzza di nuovo con il pepe garofanato e si fa terminare la cottura.

Carpa al cartoccio

Si prendono 4 carpe del peso di circa 300 g l'una, si squamano, si privano delle interiora, si lavano e si asciugano, si farciscono con castagne d'acqua tritate grossolanamente, sale e pepe e si pongono su 4 fogli di alluminio su cui vi è un letto di erba cipollina tritata e condita con olio extravergine d'oliva, sale e pepe. Si fanno i cartocci, si mettono nel forno già caldo a 180 °C per circa 20 minuti, si girano a metà cottura.

Tinche alle castagne d'acqua con ortica

Si prendono 4 tinche del peso di circa 300 g l'una, si squamano, si eliminano le interiora, si lavano e si asciugano. Si prendono 10 castagne d'acqua, si tagliano a fette grossolane e si mettono in un tegame ampio con 2 spicchi di scalogno tagliato a fettine, tre bicchieri di vino bianco secco, 100 g di cimette tenere d'ortica, sale e pepe. Si fa bollire il tutto per 5 minuti, poi si stendono le 4 tinche. Si cuoce a tegame coperto e a fiamma bassa.

Pesce persico all'aroma di castagna d'acqua

Si prendono 8 filetti di pesce persico, si passano nell'uovo e nella farina, si fanno dorare nell'olio e salvia, si lasciano sgrondare sulla carta assorbente, si spruzzano molto bene con castagne d'acqua grattugiate e succo di limone.

Cefali alla griglia

Si prendono 4 cefali di circa 300 g l'uno, si nettano dalle interiora, si lavano, si asciugano, si farciscono con un composto formato da 1 cucchiaino di pangrattato, 2 cucchiari di castagna d'acqua grattugiata, sale, olio extravergine d'oliva, odore dell'aglio e pimento in polvere. Si ungono con olio, si spruzzano con coriandolo in polvere e si passano alla griglia cuocendoli a fuoco lento e girandoli a metà cottura.

Sgombri con castagne dorate

Si prendono 4 sgombri di circa 300 g l'uno, si liberano dalle interiora, si lavano e si cuociono in acqua salata, si scolano, si sfilettano, si mettono nel piatto di portata e si condiscono con olio extravergine d'oliva, succo di

limone, sale e odore del pepe. Si servono con castagne d'acqua tagliate a tocchetti, passate nella pastella e dorate in padella.

N.B. Tutte le ricette si intendono per 4 persone.

