

Le castagne

SERENA GIANOLA

Quant che i risc' ai stà sü dric', còl castégn nòs paghe òl fic'
(Quando i ricci non piegano i rami, con il raccolto delle castagne non si paga neppure l'affitto della selva)

Il castagno è specie circum-mediterranea adatta a suoli acidi, sul cui areale d'origine è oggi difficile pronunciarsi a causa della diffusione che ne ha fatto l'uomo fin da antichissima data, in virtù dell'utilità di questa pianta per la produzione di legname da opera e per scopi alimentari. Nello specifico le castagne hanno per secoli costituito un'insostituibile base alimentare per le popolazioni della montagna alpina ed appenninica, rappresentano anche un'importante merce di scambio con i prodotti agricoli della pianura come ad esempio il mais da polenta. Da qui un robusto radicamento nelle tradizioni alimentari montane di cui si vuol render conto in questo scritto.

L'albero del pane

La castagna è il frutto di un albero a foglie caduche della famiglia delle *Fagaceae*, cui appartengono anche il faggio e la quercia. Caratteristico dei boschi di mezza montagna dell'area mediterranea, il castagno europeo, identificato con il nome scientifico di *Castanea sativa* L., è considerato una specie autoctona dell'area italiana, la quale costituì una delle aree di "rifugio" della specie stessa durante l'ultima glaciazione (Cordera et al., 2004).

Dai riferimenti alla coltivazione del castagno nella letteratura latina si evince che in Italia la coltivazione del castagno si diffuse in epoca romana nel I secolo d.C. Proprio in questo secolo lo scrittore latino Plinio il Vecchio, comasco, nella sua opera *Naturalis Historia* distingueva già 8 raggruppamenti varietali pregiati caratteristici di diverse regioni italiane. In questo contesto la regione Insubrica, con ogni probabilità, costituì un centro privilegiato della coltivazione del castagno non solo per le



Veduta di un castagneto. (Archivio Museo etnografico di Premana)

Per quasi tut ol' an
ol temp le sta balòrd
per quest al'è andaa mal
a la fin ogni racolt.

L'ha comenzaa in ginèr
a fa suc e mai fiocà,
al ruave mighe l'aque
in quasi tut el cà (...)

Pöo de lùì l'è tacaà ol suc
e i prèè ai brustolive.

De degoor no am n'a veduu
la verdure a la passive.

I patati e el castegn
l'è la risorse di pitòch,
ma quest'an le andade sbuse
tra carcài e bambaiòch (...)

Un ann gramm* di Virginia Fazzini Tenderini,
in Un mazzet de ciocheer

terreno ideale di un sistema produttivo di tipo silvo-pastorale, a favore del sistema di tipo agrario, che comportava la messa a coltura di nuovi campi.

Contemporaneamente il bosco stesso venne messo a coltura, addomesticato, con la diffusione del castagneto da frutto. L'importanza della castagna in questo periodo storico è evidente: la castagna è una risorsa amidacea da cui si può ottenere farina e il suo ruolo alimentare è assimilabile a quello dei cereali. Il castagno è infatti chiamato *albero del pane*.

In *La fame e l'abbondanza* Massimo Montanari rileva che tra il XII e il XIII secolo nasce una ideologia "cortese" del cibo, in virtù della quale mangiare certe cose non è più solo frutto di una abitudine o di una scelta ma segno di una identità sociale che si è tenuti ad osservare correttamente per non minare l'equilibrio delle gerarchie sociali esistenti. Il parallelismo che nasce fra cibi e società, tra gerarchia degli alimenti e gerarchia degli uomini colloca le castagne nella sfera popolare. La loro abbondanza, il particolare impiego alimentare e la loro conservabilità non rendono le castagne idonee, a differenza di tutti i frutti degli alberi, alla mensa signorile rinascimentale.

favorevoli condizioni climatiche ma anche perché la rete di laghi e fiumi permetteva un facile trasporto del legname verso la pianura padana. Il bosco ceduo castanile era infatti prezioso per la produzione di legname da opera facile da lavorare, con buone caratteristiche estetiche e di lunga durata. Inoltre la paleria di castagno trovava largo impiego in viticoltura.

Oltre alla qualità del frutto e del legno, la presenza sempre più rilevante dei castagneti nell'economia antica era motivata dai legami con l'apicoltura e la raccolta dei sottoprodotti del bosco ceduo. In particolare i funghi erano considerati le fruttificazioni delle radici del castagno e delle querce.

Proprio per la sua evidente utilità, la messa a coltura del castagno si praticò estensivamente, a partire dal X-XI secolo, in tutti i territori prealpini a discapito di altre specie arboree come la quercia. In tali secoli la spinta demografica portò alla erosione del bosco inteso come "selva incolta", ter-

Fino all'inizio del XIX secolo, quando la patata e il mais si impongono come i cibi più comuni nell'alimentazione popolare, le castagne sono considerate, specialmente nelle zone montane più isolate, il vero e proprio pane dei poveri. Con lo sviluppo del capitalismo agrario si assiste ad una progressiva "semplificazione" della dieta popolare delle zone di pianura dove si pratica una agricoltura più intensiva. Il consumo di pochi generi alimentari – mais, patate– in modo sempre più massiccio e univoco comporta un reale impoverimento di queste classi sociali rispetto al passato. Tuttavia nelle zone di montagna le pratiche pastorali e la raccolta delle castagne contribuiscono a rendere più equilibrato e abbondante il regime alimentare e di conseguenza ad assicurare una migliore qualità di vita. La coltura del castagno contribuisce in questo periodo a preservare le popolazioni di collina e media montagna dalle crisi acute dovute ai cambiamenti del regime alimentare cui sono soggette le zone di pianura.

Utilizzato come simbolo di inferiorità negli ambienti aristocratici romani, il frutto del castagno mantiene, attraverso la storia, la connotazione di cibo popolare: per scelta ideologica nelle mense rinascimentali, come importante fonte di sostentamento nelle economie agricole montane dell'Ottocento e della prima metà del Novecento. In questi due secoli la castagna diventa l'elemento di distinzione tra città e campagna, tra cittadino e montanaro, tra pianura e montagna.

L'abbandono delle campagne nella seconda metà del Novecento provoca l'inselvaticamento dei castagneti agevolando il diffondersi di attacchi parassitari (cancro della corteccia) e il ridimensionamento complessivo della qualità del prodotto. Nuovi assetti economici e sociali sanciscono la fine di un'agricoltura faticosa e grama. Della ultramillenaria presenza castanile nelle province prealpine della Lombardia (Varese, Como, Lecco, Bergamo, Brescia), rimangono i caratteristici paesaggi delle selve, i toponimi, la storia e la cultura, le usanze e le tradizioni nonché le potenzialità economiche connesse alle produzioni legnose e alle multifunzionalità delle selve fruttifere.

In ambito alpino, prealpino ed appenninico il castagno è presente dai 200-300 metri di quota spingendosi fino ai 900 metri nei rilievi più interni. La grande diffusione della specie è dovuta alla mano dell'uomo che non solo l'ha coltivata nei luoghi e negli ambienti ad essa congeniali ma anche in quelli estremi, dove mai sarebbe potuta crescere spontaneamente. In questo l'uomo è stato favorito dalla grande adattabilità della pianta: le quote minime e massime toccate da piccole selve o singoli soggetti da frutto marcano il limite storico della sua convenienza econo-

* **Un anno gramo**
Per quasi tutto
l'anno/ il tempo è
stato balordo/ per
questo è andato
a male / alla fine
ogni raccolto.//
È cominciato in
gennaio / a far secco
e non nevicare/
non arrivava l'acqua
/ in quasi tutte le
case. [...la poesia
passa in rassegna
tutti i mesi...]/
Poi a luglio è
cominciato il secco/
i prati bruciavano
(seccavano al
sole)/ Erba di
secondo taglio
non se n'è vista/ la
verdura appassiva
(nell'orto).// Patate
e castagne / sono la
risorsa dei poveretti/
ma quest'anno è
andata buca / solo
castagne vuote e
senza polpa (...)

mica. Dove la produzione non era possibile o eccessivamente aleatoria per ragioni climatiche, il castagno non veniva impiantato e quindi non ha modificato l'originaria vegetazione forestale. Questa azione condotta da generazioni di contadini, che è stata definita ciclopica per il notevole impatto che "il grande albero" ha portato nel paesaggio agrario e forestale italiano, trova i suoi riferimenti in una delle zone fitoclimatiche di Pavari con le quali si suole suddividere il paesaggio: il *Castanetum*, che si colloca tra il *Lauretum freddo* (limite della coltura dell'olivo sui laghi prealpini) ed il *Fagetum*.

Nei sistemi agricoli tradizionali è tipico l'uso multiplo delle risorse naturali che assume tratti particolari in diversi contesti geografici; la coltivazione della castagna da frutto ha rappresentato per secoli un anello fondamentale in un sistema agricolo in cui si inserivano l'allevamento bovino e ovi-caprino, la viticoltura, la produzione di frutta, i cereali (segale, grano saraceno, orzo e, in misura minore, frumento) e l'utilizzazione delle risorse forestali. Durante alcuni periodi storici e in diverse regioni

Le caldarroste a
"Premana rivive
l'antico"



d'Europa la coltivazione del castagno è divenuta così dominante e indispensabile per la sopravvivenza delle popolazioni di montagna che alcuni autori hanno identificato queste culture come "civiltà di castagno", dove alla base di tutte le pratiche legate alla coltivazione, alla conservazione e trasformazione e al consumo alimentare della castagna, ci sono competenze popolari tramandate oralmente e con l'esempio.

Coltura e raccolta della castagna

*Dall'intervista a Caterina Fazzini, pensionata,
raccolta a Premana il 12 giugno 2012*

La *sèlve* non era terreno incolto. L'*èrbol* (castagno) era piantato, coltivato, concimato, innestato. Era importante per una famiglia possedere insieme bestiame ovino, caprino, bovino, campi per i cereali e le verdure, prati nei maggesi per la scorta di fieno invernale e il ricovero delle bestie durante le mezze stagioni, la selva per le castagne e i suoi sottoprodotti (fieno e strame). Le famiglie che non possedevano la selva e non avevano i mezzi per affittarla erano le più esposte alla fame.

Il sottobosco della selva è falciato d'estate, almeno una volta l'anno. Richiede minore cura del prato, dove il fieno è tagliato due e in alcuni casi anche tre volte all'anno. In caso di eccessiva pendenza ci possono essere dei terrazzamenti con dei muri a secco e nella parte bassa del possedimento è spesso necessario costruire la *scése*, il riparo o meglio l'argine costruito con assi oppure con rami intrecciati a pali conficcati nel terreno. La *scése* è necessaria per raccogliere lo strame e i ricci che tendono a rotolare verso valle.

La mondata del terreno avviene in primavera, dopo il disgelo, per pulire il sottobosco da rami caduti e altre impurità accumulate d'inverno. Con l'estate si procede con il taglio dell'erba, più dura dell'erba dei prati perché tagliata una volta sola all'anno, ma ugualmente preziosa per i capi di bestiame. Il mantenimento del sottobosco è funzionale anche alla raccolta delle castagne: più agevole in un terreno pulito anche se scosceso e ripido.

L'*èrbol* è ampiamente concimato in autunno con letame e orina bovini trasportati dalle stalle dei maggesi vicini. "Nella stalla l'orina delle mucche si incanalava e finiva in un crogiolo. Con la *càzze* (mestolo) e il secchio la raccoglievamo per portarla assieme al letame ad ingrassare il



Il frutto del castagno



Pelà castégn
a "Premana rivive
l'antico"

castagno". Alla base dell'albero (nella parte a monte, perché a valle inevitabilmente il concime si disperde verso il basso), viene ammassato il letame delimitato da un riparo di rami intrecciati. Nelle prime settimane di ottobre i ricci maturi cadono sul terreno raccogliendosi nelle anse o nella *scése*. Per facilitare la raccolta delle castagne i ricci non ancora aperti vengono rastrellati e ammassati per poi essere pestati con rastrello e *picarisc* (pestaricci). Una volta tolti i ricci pestati e vuoti le castagne si raccolgono sul fondo del terreno.

Le giovani piante vengono innestate. La varietà coltivata è la "Caravina", varietà precoce. Questo permette di distinguere *el castégn salvàdech* dal *castégn giüméstech*. "Mi capita talvolta di mangiare castagne selvatiche: mi sembrano buone come le altre. Forse il castagno non più curato e concimato produce frutti meno buoni. Che si confondono oramai con il frutto "selvatico".

La raccolta delle castagne è generalmente a carico delle donne e dei bambini. Unico strumento è il *quàc' o voidarööl*: il grembiule cucito o semplicemente ripiegato a formare una sacca sul davanti. Quando il *gërlo* o i sacchi sono pieni le castagne si portano a Premana o nei *lööch* immediatamente circostanti dove vengono immagazzinate per seccare spargendole nell'*agràa*, graticcio di listelli di legno che le espone al calore e al fumo oppure all'aria e al sole. Nel primo caso, nella *ca dal fööch*, si seccavano le castagne costruendo l'*agràa* al di sopra di un focolare posto nell'ambiente sottostante.

Nel secondo caso, l'*agràa* era ricavato nel sottotetto delle abitazioni. Tempo permettendo – vento e sole – le castagne erano secche in poche settimane. Ogni tanto con il rastrello era necessario dare una rimestata per favorire l'essiccazione. "L'astuzia sta nel lasciare le castagne appena raccolte ammassate qualche giorno prima di spargerle sul graticcio. In questo modo *el castégn aglie boi* (cominciano a fermentare) e i *gèi* (l'episperma, la seconda pellicina delle castagne), si staccheranno più facilmente una volta secchi".

Pestà el castégn: le castagne secche si puliscono dalla buccia principale e secondaria battendole nel *pestacastégn* o in un sacco. *El pestöli*, le castagne secche sbucciate, sono pronte per essere bollite o conservate fino all'anno successivo. "Se *el pestöli* sono ancora marroni – con la pellicina – una volta bollite sono più buone, anche se necessitano di una ulteriore pulitura dopo la cottura: la pellicina va tolta perché amara". Battere le

I castagneti della Val Cavargna sono di estremo interesse storico – naturalistico per alcune varietà individuate da recenti ricerche. Le stirpi con denominazione locale sono: la *luina*, il *mariocc*, l'*orena*, la *viapiana* e la *pinca*. Quest'ultima presenta l'areale di distribuzione incentrato sulla Val Cavargna (salvo marginalmente estendersi in Val d'Intelvi). Un esemplare della *pinca* di notevoli dimensioni si trova a Cusino, nei prati di Lugone.

Dopo la raccolta iniziava una serie di operazioni necessarie per garantire la conservazione e la disponibilità delle castagne per l'intero anno. Per queste operazioni aveva particolare importanza l'essiccatoio (*secadiuur*), inteso sia come impianto sia come compendio dell'edificio medesimo.

Nel tardo autunno gli essiccatoi erano messi in funzione in certi edifici rurali utilizzati stagionalmente, con un focolare al piano terra senza canna fumaria e più in alto un ripiano formato da una griglia di legno dove le castagne venivano stese a strati di trenta quaranta centimetri ad essiccare al calore uniforme del fuoco sottostante che bruciava costantemente e lentamente.

L'essiccazione, che comportava di tanto in tanto il rivolta-

mento dello strato delle castagne, durava almeno due o tre settimane, fino a quando le castagne diventavano secche.

Dopo l'essiccazione per staccare la buccia delle castagne si utilizzavano diversi metodi, secondo la tradizione del luogo.

A Cusino le castagne erano percosse con una mazza a stella all'interno di una pila, un grande mortaio, costituito da un tronco cavo alto 50, 70 centimetri.

A San Bartolomeo, San Nazzaro e Cavargna le castagne contenute in un sacco di canapa lungo e stretto, riempito solo parzialmente, erano sbattute sopra una superficie come una panca di legno, un ceppo o un masso.

Un altro sistema consisteva nello sbattere le castagne all'interno di una superficie circoscritta, una scatola o un cassetta, con un arnese di legno chiamato spadiglia, una tavoletta di legno quadrata di circa 40 centimetri di lato, intagliata a punta di diamante e munita di un manico.

Dopo la battitura le castagne erano poste nel vaglio, che le donne agitavano all'aria per separarle dallo scarto, e poi conservate in cassoni.



Mazza

Vaglio



Pestà castégn, strumento a percussione per rompere la buccia secca delle castagne senza danneggiare il frutto (Museo etnografico di Premana)



Pestà castégn a denti (Museo etnografico di Premana)

castagne con il sacco esige un'azione forte e decisa ma è più efficace che usare il *pestacastégn*. Una giornata ventosa rende secca la buccia e favorisce una pulitura migliore. Il *val* infine permette di separare le castagne dallo scarto. La castagna secca è cibo primario durante tutto l'arco dell'anno. In estate sugli alpeggi si portano sacchi di castagne che sono ottime per il *menüz de castégn* (castagne bollite e latte).

“La Miglie dol Maso aveva un *pestacastégn* a tamburo: però non era conveniente per me pagare per pestare le castagne, molte delle quali andavano al maiale. Anche ai bovini si danno le castagne: meglio però se senza pelle perché la buccia fa asciugare la mucca da latte”.

La scorta di castagne durava di norma fino all'anno successivo. Quelle più vecchie di un anno acquistano un sapore forte “ma le mangiavamo lo stesso, basta non buttare niente”.

Dopo la raccolta delle castagne a ottobre - novembre, anche lo strame è raccolto per tenere pulita la selva e viene portato in stalla per *fà ol léc* (fare la lettiera) ai bovini. “Il vento poteva risparmiarti parte del lavoro se aveva già ammassato lo *stramüsc* in un angolo della selva o nella *scése*. C'era chi comunque si lamentava: se lo strame volava via nella proprietà di altri non era più possibile recuperarlo.” Ogni sera e ogni mattina si pulisce la stalla raccogliendo il vecchio strame assieme agli escrementi e spandendone di nuovo. Questo permette di tenere la stalla pulita e produrre letame che verrà sparso nei prati e nelle selve l'anno successivo in primavera (o in autunno, prima delle neviccate).

La castagna è importante nell'alimentazione: il possedere una selva di castagni permette un raccolto sufficiente per soddisfare il bisogno annuale di una famiglia. Le castagne cadute sulla proprietà di altri vengono raccolte dai proprietari del castagno. Mentre lo strame e la cura del sottobosco è a cura del proprietario del terreno.

Tutto è ben definito e codificato: la proprietà così come la cura della selva. Mondare, falciare, concimare, raccogliere: anche la coltivazione della selva si inserisce in un ciclo produttivo e in una economia volta allo sfruttamento “intensivo” del territorio, dalle zone più pianeggianti alle più scoscese, dai castagni del fondovalle ai prati dei *lööch* (maggesi) fino ai pascoli sui *mont* (alpeggi) dove vige ancora l'istituto dell'uso civico.

Conservazione

La castagna costituisce una preziosa scorta alimentare, se correttamente trattata si conserva per oltre un anno. Nonostante se ne sia celebrata finora la predisposizione alla conservabilità va sottolineato che la castagna va lavorata o consumata entro pochi giorni, pena il suo deperimento. In oltre un millennio di storia i castanicoltori lombardi hanno sviluppato una serie di tecniche per massimizzare le produzioni del loro impianto. Attraverso la tecnica dell'innesto sono state selezionate molteplici varietà rispondenti ciascuna a differenti esigenze: gusto, tempo di maturazione, predisposizione alla conservazione. Le selve lombarde diventano degli aggregati di castagni di differenti varietà: maturazioni scalari e produzioni eterogenee favoriscono le operazioni di raccolta e la diversificazione dell'utilizzo dei frutti.

La ricciaia (*risér, riséra, riscè, riscera, mota de risc*: tutti termini diffusi nella sponda orientale del Lario) è il metodo di conservazione più semplice e antico. I ricci ancora chiusi vengono stoccati nella selva, in grotte naturali o in un angolo fresco della casa e vengono poi ricoperti, a seconda dei casi, con terra, foglie o frasche. In questo modo per effetto di fermentazioni naturali le castagne si conservano per qualche mese. Al momento opportuno i ricci vengono liberati dalle castagne con un rastrello ligneo senza denti: *batér* a Montemezzo, *sbatador* a Livo. (*Castagne e castagneti* 2003)

Con la curatura in acqua fredda le castagne vengono completamente immerse in acqua a temperatura ambiente per nove giorni. I microrganismi aerobi agenti delle muffe vengono inibiti e si innesca una leggera fermentazione lattica. Al termine del trattamento si elimina l'acqua e le castagne vengono fatte asciugare stendendole e rivoltandole ripetutamente. Si conservano poi in ambiente fresco e asciutto.

L'essiccazione è il metodo di conservazione più diffuso, praticato in tutta la montagna lombarda. Gli essiccatoi sono localmente denominati *gré* (Livo), *cà del fòch* (Cremia), *cassina di castégne* (Montemezzo), *graa* (Valbrona), *agràa* (Premana). Nell'agricoltura di sussistenza della montagna lombarda la coltura della castagna è praticata diffusamente a livello familiare: in questo caso i metodi di conservazione si riducono all'esposizione delle castagne al sole e all'aria nei sottotetti aerati o in ballatoi lignei (*lòbia* o *lòlbie*) che fungono anche da deposito delle castagne.



Vaglio a tamburo per pulire le castagne (Museo etnografico di Premana)

Consumo

Nella tradizione le castagne sono state durevole riserva glucidica per buona parte dell'anno e cibo prezioso per generazioni di contadini e montanari. Sulle magre pendici montane la coltivazione della selva permette una produzione calorica per ettaro 2-3 volte superiore a quella dei cereali tradizionali, ad esempio la segale.

Le ricette tradizionali lombarde rimandano a piatti poveri e semplici realizzati con ingredienti di produzione locale o addirittura famigliare. Le caldarroste (*biröl, büüröl, büür, mondéi*), castagne fresche arrostate sul fuoco in apposite padelle forate, rappresentano la pietanza che più comunemente viene associata alla castagna, influenzando l'immaginario collettivo attraverso fiabe, leggende e la figura del venditore ambulante di caldarroste nelle strade cittadine. *Farù o friüü* sono le castagne fresche lessate a fuoco lento. *Pelèe, pelàa, peladéli* sono le castagne fresche lessate precedentemente sbucciate. Le castagne secche, *pestöli*, sono sempre lessate e consumate con latte o panna. A Premana si usavano anche *bes-cöc'*, secche cotte al forno da tenere in bocca come caramelle e *belònech* secche e lessate con la buccia.

In alcune pietanze tipiche della Valtellina (castagne e verze, castagne e porri) le castagne vengono lessate e poi scottate nel tegame con il burro e le verdure in una sorta di *cazzöla* o *cassöla* dei poveri dove l'apporto energetico è affidato alle castagne invece che alla carne (Riva, Nistri, Paolazzi 1997).

La castagna ha oggi scarsa importanza nell'economia regionale della Lombardia salvo che per i frutti di varietà più grossa (*i marroni*) ricercati come prodotto di qualità per il consumo famigliare e per l'industria dolciaria. Nel complessivo mutamento del regime economico e quindi alimentare la castagna non serve più per riempire lo stomaco della povera gente e la sua qualità sta oggi nell'essere un cibo sano e genuino, capace di evocare l'ambiente e la cultura da cui nasce. È un frutto povero di lipidi ed è rivalutato nelle moderne diete. Zuccheri e amidi prevalgono su tutti gli altri nutrienti mentre l'assenza delle proteine progenitrici del glutine rende la farina di castagne non panificabile: solo l'aggiunta di farine di cereali permetteva in passato di ottenere pani misti, polente dense, minestre.

Ringraziamenti

Si ringraziano, per la preziosa consulenza e collaborazione, Caterina Fazzini, Samuele Codega, Stefano D'Adda, Giorgio Grandi. Quando si parla di castanicoltura si tratta di un patrimonio di conoscenze e tecniche indissolubilmente legato agli ambienti, ai paesaggi, ai manufatti. La conoscenza e la documentazione di questo patrimonio è fondamentale per tutelare la forte identità territoriale di questa risorsa, in cui la cultura locale e le risorse naturali si sono strettamente intrecciate. Il progetto Interreg di cooperazione transfrontaliera "I castagneti dell'Insubria" raccorda le provincie di Como, Lecco, Varese, Brescia con i Cantoni della Svizzera italiana e prevede sia azioni di rete che interventi territoriali. Il sito www.castagnetidellinsubria.eu raccoglie la documentazione relativa al progetto.

Bibliografia

- Bellati A, 2007, *Dizionario dialettale Etnografico di Premana. De cent in - t-une, la favola di una Comunità*, Premana, Il Corno, Tirano, IDEVV
- Castagne e castagneti delle terre lariane. Manuale tecnico e descrittivo...*, 2003, Bergamo, Corponove
- Conedera M. et al., 2004, *The cultivation of Castanea sativa (Mill.) in Europe from its origin to its diffusion on a continental scale*, in "Veget Hist Archeoboa", 13, pp. 161-179
- D'Adda S., 2009, *Luoghi e castagni nel triangolo lariano. Quaderno divulgativo e turistico...* Milano, Regione Lombardia, Como, Provincia
- Montanari M., 1999, *La fame e l'abbondanza. Storia dell'alimentazione in Europa*, Roma-Bari, Laterza
- Montanari M., 2012, *Il tempo delle castagne*, in *Uomini, paesaggi, storie*, Siena, Salvietti & Barabuffi editori
- Riva M., Nistri R., Paolazzi M., 1997, *Per un codice della cucina lombarda. Atlante tipologico e nutrizionale di 85 formulazioni regionali*, Milano, Regione Lombardia
- Val Cavargna: la memoria delle tradizioni. Dalla raccolta degli oggetti del Museo della Valle le testimonianze della vita quotidiana e dell'ingegnosa..., 2006, Besana Brianza, Associazione Amici di Cavargna