

# I marroni di Combai

## Prodotti Tipici

Il marrone di Combai è un frutto di forma ovoidale, quasi ellittica. La buccia è brillante e di colore marrone scuro, provvista di striature e solcature molto evidenti e deve staccarsi facilmente dalla pellicola interna che assume un colore nocciola. Il frutto si presenta a corpo unico con solcature superficiali e si trova protetto da un riccio ricoperto di aculei. La polpa è di colore biancastro, ha una pasta farinosa, zuccherina, saporita, consistente, resistente alla cottura, croccante e di sapore dolce. Il numero di frutti per riccio è generalmente di due e non deve mai essere superiore a tre. La pezzatura è medio grossa e di norma non supera gli 85-90 frutti per kg. La denominazione "Marroni del Combai" è attribuita a una varietà della sottospecie domestica macrocarpa della specie sativa, genere *Castanea*, famiglia *Fagaceae*.

Le castagne sono ricche di amido (che la cottura trasforma in zuccheri), di fibre, di potassio e di vitamine del gruppo B (soprattutto B1 e B6). In genere, le castagne piccole sono destinate alla bollitura mentre quelle medie e grandi sono più adatte per essere arrostiti; queste vanno incise prima della cottura con un taglio poco profondo di 2-3 cm. di lunghezza, e necessitano di una cottura più attenta, a fuoco moderato, per non bruciare la parte esterna lasciando crudo l'interno.