

Castagne Proprietà e Benefici

Salute e Benessere

Inviato da : Franco Petrone

Pubblicato il : 1/9/2024 8:00:00

Le castagne sono un frutto con discrete proprietà nutritive, l'albero che le produce è la *Castanea sativa*, una pianta appartenente alla famiglia delle Fagacee. La pianta è molto longeva e può tranquillamente raggiungere i 30-35 metri di altezza. Non più tardi di qualche decennio fa le castagne rappresentavano la base dell'alimentazione quotidiana delle popolazioni di montagna, in seguito, con l'arrivo del "benessere" il loro utilizzo è stato ridotto di molto a favore di prodotti più raffinati. Le castagne sono un alimento molto versatile e possono essere consumate in svariati modi: arrostiti sul fuoco, bollite, cotte al forno e secche.

Composizione Chimica delle Castagne

La castagna è composta per il 48,6% da acqua, da carboidrati, dal 2,4% di proteine, dal 2,2% di grassi, dall'8% di fibre e dall'1,1% di ceneri.

I minerali presenti nelle castagne sono: sodio, calcio, fosforo, magnesio, ferro, potassio, zinco, rame e manganese.

Queste le vitamine: vitamina A, B1, B2, B3, B5, B6, B9 e vitamina C.

Gli aminoacidi presenti nelle castagne sono: acido aspartico e glutammico, alanina, arginina, cistina, glicina, isoleucina, fenilalanina, istidina, leucina, lisina, prolina, metionina, serina, tirosina, triptofano, valina e treonina.

Proprietà e Benefici delle Castagne

Premettiamo che le castagne non contengono glutine e sono quindi consumabili da tutte le persone interessate dal morbo celiaco.

Sono molto digeribili e sono consigliate in casi di anemia e inappetenza. Grazie all'abbondante presenza di fibre sono molto utili per la funzionalità dell'intestino.

Rinvigorenti

Essendo ricche di minerali le castagne sono particolarmente indicate per chi soffre di stanchezza cronica, per chi deve riprendere le forze dopo l'influenza e per bambini ed anziani.

Ricche di Minerali

Il potassio è utile per rinforzare i muscoli, il fosforo collabora alla costituzione del tessuto nervoso, lo zolfo è antisettico e disinfettante, il sodio è utile alla digestione, il magnesio agisce sulla rigenerazione dei nervi.

Sistema Nervoso

Grazie alla presenza di vitamina B e di fosforo, le castagne contribuiscono al mantenimento dell'equilibrio nervoso e, grazie alla presenza di zuccheri, possono costituire un alimento alternativo per i bambini allergici al latte.

Collagene

Sono un frutto ricco di vitamina C che sappiamo avere proprietà antiossidanti molto utili alla salute dell'organismo. La vitamina C è molto utile anche per la formazione di collagene, una proteina responsabile dell'elasticità dei nostri tessuti, la pelle in particolare. Una maggior produzione di collagene equivale ad una pelle più elastica, meno rughe e quindi aspetto più giovanile.

Sistema Immunitario

Un'altra proprietà della vitamina C è il rafforzamento del sistema immunitario rendendoci più forti di fronte alle infezioni.

Gravidanza

La vitamina B9 è utile per la sintesi del DNA e per la produzione di globuli rossi. Il consumo di alimenti ricchi di questa vitamina durante la gravidanza protegge il feto da alcune patologie.

Sazianti

Le castagne hanno un alto contenuto di carboidrati, per questo motivo sono un alimento molto indicato per calmare la fame e dare un senso di sazietà.

Non Ingrassano

A causa di queste proprietà nutritive si potrebbe pensare che questo frutto sia un alimento che faccia ingrassare, ma in realtà la castagna contiene pochi grassi, molta acqua ed il

suo apporto calorico non è molto alto. Per questi motivi le castagne possono essere introdotte nella nostra dieta senza problemi per quanto riguarda il controllo del peso.

Prostata

Le castagne contengono molto zinco, un minerale molto utile alla salute della prostata. Il giusto apporto di questo minerale previene il rigonfiamento di questa ghiandola.

Abbassano il Colesterolo

Le castagne sono una buona fonte di fibra alimentare che limita l'assorbimento di colesterolo in eccesso nell'intestino. In tal modo ne riduce i livelli nel sangue con conseguenti benefici per la salute. Oltre alle fibre alimentari anche i grassi monoinsaturi come l'acido oleico e l'acido palmitoleico contribuiscono ad abbassare il colesterolo cattivo LDL ed alzare i livelli di quello buono HDL. Una dieta ricca di fibre, di antiossidanti e di acidi grassi aiuta a prevenire malattie legate al cuore come l'infarto e l'ictus.

Radicali Liberi

Il buon contenuto di vitamina c, che è un potente antiossidante, contrasta l'attività dei radicali liberi.

Castagne e Calorie

Considerando 100 grammi di castagne fresche l'apporto calorico è pari a 200 calorie. Se prendiamo invece in considerazione quelle bollite le calorie scendono a 130, le caldarroste 190 e quelle secche 290.

Caldarroste con il Microonde

Per chi ancora non ne fosse a conoscenza le castagne si possono cuocere con il microonde ed ottenere così una cottura molto simile a quella da cui si ottengono le caldarroste.

Per ottenere questo risultato è necessario avere un forno a microonde dotato almeno di grill, meglio ancora se di piatto crisp.

La cosa a cui bisogna prestare più attenzione sono i tagli che vanno praticati sulle castagne prima di cuocerle. Per ogni castagna vanno praticate due, tre incisioni, in modo deciso e profondo. Questo per evitare che durante la cottura “esplodano” letteralmente sporcando in modo pesante l'interno del forno. Infatti il tipo di cottura a microonde accentua la possibilità che queste possano esplodere.

Per quanto riguarda la regolazione della potenza di cottura si consiglia di procedere con la cottura combinata microonde-grill e di impostare il microonde ad una potenza medio alta.

Il tempo di cottura è determinato dalla quantità di castagne che si andranno a cuocere, più alto sarà il numero e maggiore sarà il tempo impiegato dal forno per cuocerle.

Se invece avete a disposizione un forno a microonde con piatto crisp potete guardare come fare le caldarroste con il piatto crisp.

Varietà di Castagne

Sono molte le varietà presenti in Italia, circa trecento, le più conosciute sono quelle di Marradi, di Montella in provincia di Avellino e del Mugello.

La distinzione tra castagne e marroni non sempre è facile. Possiamo dire che le castagne sono il "frutto" della pianta selvatica mentre i marroni sono il frutto dei castagni coltivati.

Controindicazioni

A causa dell'alto contenuto di amido se le castagne non vengono cotte bene la loro digestione può risultare difficoltosa. In generale il loro consumo è sconsigliato per chi soffre di colite, aerofagia, diabete, obesità e patologie legate al fegato.

Castagne e Curiosità

Per scartare da subito quelle non buone si possono mettere a bagno nell'acqua per circa un'ora, quelle che verranno a galla si possono scartare in quanto sicuramente "fallate".

In tempi passati i nobili erano soliti conservare le castagne dopo averle bollite nel vino bianco.

Per schiarire le macchie della pelle si consiglia di farle bollire e di schiacciarle come per il purr, aggiungendovi poi del succo di limone. Applicate il tutto sulle macchie per una ventina di minuti.

Esistono due tipi di castagne secche: uno morbido che può essere consumato nell'immediato ed uno duro che necessita di essere messo in ammollo per circa una mezz'oretta prima di essere consumato.

Il legno del castagno, è compatto ed elastico, grazie a queste proprietà è usato nella costruzione di botti e pali.

L'acqua di cottura delle castagne può essere utilizzata sui capelli biondi dopo il lavaggio per esaltarne i riflessi.

L'infuso di foglie di castagno è ottimo per gargarismi in caso di infiammazione della gola e della bocca.

Con le castagne si prepara un'ottima farina che può essere utilizzata per preparare pane, ciambelle, polenta, frittelle e torte.

Il buon contenuto di rame può aiutare a prevenire il precoce ingrigimento dei capelli.

Â