

# Castagne e marroni

[Torna all'elenco](#)

Le castagne sono state una fonte di cibo prezioso in molte culture, in particolare quella della Cina, Corea, Giappone e del Mediterraneo, e sono state coltivate per più di 6.000 anni in Cina e 3.000 anni in Europa. Mangiare le castagne è un piacere, sia arrosto, cotte in zuppa o in altre ricette, e hanno un notevole valore nutrizionale.

## Benefici per la salute

- Le castagne, a differenza delle noci e dei semi, sono relativamente a basso contenuto calorico; contengono pochi grassi, sono ricche di **sali minerali, vitamine e fito-nutrienti** che fanno bene alla salute.
- Sono una buona fonte di **fibra alimentare**; Il contenuto di fibre nelle castagne, 3 g per 100 g, è superiore a quello delle noci, 2,3 g per 100 g, dei pistacchi 1,9 g per 100 g ma circa la metà di quella di nocciole. Il loro contenuto di fibre fornisce un basso indice glicemico alimentare. La fibra presente nella dieta di tutti i giorni aiuta a mantenere bassi i livelli di **colesterolo nel sangue**, limitando l'assorbimento del colesterolo in eccesso nell'intestino.

## CONTENUTO DI NUTRIENTI

- Le castagne si distinguono dalle altre noci commestibili per il loro profilo nutrizionale ben distinto. Sono eccezionalmente ricche di **vitamina-C**. 100 g di noci forniscono 43 mg di vitamina C (72% del DRI). La vitamina C è necessaria per la formazione della matrice dei denti, le ossa e i vasi sanguigni. Essendo un forte antiossidante, offre protezione dai radicali liberi dannosi.
- 

Le castagne forniscono 195 calorie per 100 g porzione, per lo più provenienti dal loro alto contenuto di carboidrati, secondo uno studio pubblicato nel numero di aprile 2009 del "Journal of Agricultural and Food Chemistry". Le castagne sono ricche di vitamina C, sali minerali, come potassio, rame e magnesio, aminoacidi e antiossidanti.

- Le castagne, come le nocciole e le mandorle, ecc, sono libere di glutine. E per lo stesso motivo, sono uno degli ingredienti richiesti per la preparazione di formulazioni alimentari senza glutine per celiaci glutine-sensibili, allergia al grano etc.
- Castagne cinesi (C. mollissima) sono ricche di **vitamina A**; fornire 202 UI per 100 g.

## Acidi Grassi

Le castagne contengono alti livelli di acidi grassi essenziali, tra cui l'acido linoleico, che sono benefici per la salute cardiovascolare e per un corretto sviluppo neurologico nei bambini, secondo il libro "FRUTTA A GUSCIO: Composizione, sostanze fitochimiche, ed effetti sulla salute" Uno studio condotto presso la CIMO-Escuela Superior Agraria, Instituto Politecnico de Braganca, Portogallo, ha anche individuato quattro forme di **trigliceridi** nella castagna ed è stato il primo studio a fare un'analisi completa dei trigliceridi contenuti in essa. Il loro tenore di materia grassa del 12 per cento, fa delle castagne un cibo a basso contenuto di grassi, dice il naturopata Michael Murray, nel suo libro "Encyclopedia of Healing degli alimenti

## Tu con i miei occhi

*Vedere il mondo in bassa risoluzione*

". l'Olio di castagna è composto principalmente di acido palmitico e acido oleico - l'acido grasso trovato in quantità elevate nell'olio d'oliva.

## Allergie

Alcune persone possono essere allergiche alle castagne. Uno studio condotto presso il Dipartimento di Medicina Interna, Dong-A University, Busan, Core, ha individuato 21 componenti nelle castagne che reagiscono agli anticorpi e una nuova proteina allergenica nelle castagne, che ha mostrato una struttura simile a quella di un allergene della quercia. Più della metà dei campioni di sangue esaminati nello studio ha mostrato un certo grado di sensibilità. Lo studio è stato pubblicato nel mese di agosto edizione 2005 del "Journal of Medicine coreano."

## Selezione e conservazione

Le castagne sono le colture fresche di stagione, iniziano disponibili nei mercati da ottobre, con un picco nel mese di dicembre.

Nei negozi, scegliere castagne fresche di dimensioni grandi. Dal momento che sono ricche di amido e meno grassi rispetto alla maggior parte di altri tipi di noci, tendono a rovinarsi piuttosto rapidamente se esposte all'aria e in condizioni di umidità in eccesso per un periodo lungo. Per verificare la freschezza, tagliare e aprire alcune castagne campione e verificare dentro la presenza di un cuore bianco crema, pesante e cremoso, poiché spesso è difficile scoprire la polpa danneggiata dall' esterno. Evitare quelle con la muffa sviluppata tra le pieghe, del suo guscio esterno.

Le castagne devono essere trattate come la frutta e la verdura quando si tratta della loro conservazione. Una volta a casa, chiuderle in un involucro di carta e conservarle all'interno del frigorifero, dove si mantengono al fresco per un paio di settimane.

Si trovano oramai in commercio le castagne cotte a vapore sottovuoto e sono disponibili tutto l'anno.

## Ecco alcuni consigli di utilizzo veloce

- Buone lesse o tostate. Per farle arrosto, fare alcune piccole incisioni sulla buccia per impedirle di scoppiare.
- In Giappone, il riso al vapore con le castagne (kurigohan) è un piatto autunnale popolare
- Le castagne sono usate come uno degli ingredienti principali nel pollame ripieno, soprattutto nel tacchino del Ringraziamento.
- La farina di castagne è la favorita anche in molte ricette toscane, tra cui la polenta, il pane dolce, biscotti, torte, minestre e gelati.
- I Marron glacé sono estremamente popolari in Europa, dove sono utilizzate castagne europee di alta qualità e di grandi dimensioni, (marrone di lucerna).
- Pasta fresca: mettere farina di castagne per un terzo o anche metà dell'impasto di semola.
- Gnocchi di patate e farina di castagne. La farina di castagne è ottima da aggiungere alla farina gluten-free per celiaci.
- Crema calda di ceci e farina di castagne, aggiungere qualche cucchiata di farina di castagne nella vostra zuppa di legumi. Non esagerate se non volete che il gusto delle castagne prevarichi troppo sul gusto degli altri ingredienti.
- Torte più morbide: aggiungere 2 cucchiari di farina di castagne ogni 250 grammi della farina di base prescelta per la preparazione del dolce.
- Pancakes alla farina di castagne
- Crespelle di farina di castagne da farcire a piacere.

## Tu con i miei occhi

[Vedere il mondo in bassa risoluzione](#)

---