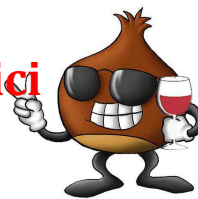




## Castagne: proprietà e benefici



L'autunno profuma di castagne e Marroni, così come il castagno ricorda i colori autunnali, di foglie secche adagiate su un terreno dai toni caldi e soffusi.

Castagne significano calore: quello del caminetto acceso e della nonna che le cucina, per farle diventare le caldarroste che grandi e piccini adorano sgranocchiare a fine pasto, raccolti attorno al focolare.

Ma qual è l'*origine* di questo frutto? La castagna ha fornito energia e nutrienti a generazioni, a partire dai lontani greci, tanto da essere definita come "il cereale che cresce sugli alberi", poiché come il grano si presta a essere consumata fresca, secca, macinata ai molini o arrostita sul fuoco. L'albero che la produce è la *Castanea sativa*, appartenente alla famiglia delle Fagacee.



La castagna ha molte proprietà nutritive, pur essendo composta per quasi la metà da acqua; contiene carboidrati, proteine, grassi e un buon quantitativo di fibre. All'interno troviamo anche le *vitamine* A, B1, B2, B3, B5, B6, B9 e vitamina C. I *minerali* presenti nelle castagne sono sodio, calcio, fosforo, magnesio, ferro, potassio, zinco, rame e manganese.

Deve essere consumata con moderazione nel pomeriggio per uno spuntino (n°7/8 castagne ) oppure alla fine del pasto (n°3-4) al posto della frutta .

Questi incredibili frutti, oltre ad essere molto gustosi e un concentrato di nutrienti, sali minerali e vitamine, sono molto *digeribili* e vengono consigliate in casi di anemia. Sono utili anche per la regolarità intestinale, grazie al quantitativo di fibre.

I benefici che apportano sono molteplici, scopriamoli insieme:

Sono *rinvigorenti*: i minerali le rendono particolarmente indicate per chi soffre di stanchezza o per chi si deve riprendere da una brutta influenza.

Inoltre il *potassio* rinforza i muscoli, il *fosforo* e la *vitamina B* rigenerano il tessuto nervoso, il *sodio* aiuta la digestione.

Sono ricche di *vitamina C*, che possiede note proprietà antiossidanti molto utili alla salute dell'organismo e al sostentamento del sistema immunitario, proteggendolo dalle infezioni e dai malanni di stagione (che in autunno, si sa, sono molto frequenti!).

Le castagne contengono vitamina B9, che è utile per la sintesi di DNA e protegge il feto durante la *gravidanza* da alcune patologie.

Combattono anche il *colesterolo*! 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.

Ricorda: una dieta ricca di fibre, di antiossidanti e di acidi grassi aiuta a prevenire malattie legate al cuore come l'infarto e l'ictus.

Qualche *curiosità* per cucinarle al meglio:

- 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. Questo procedimento è utile a renderle facilmente sbucciabili una volta cotte al forno.

- in tempi passati i nobili erano soliti conservare le castagne dopo averle bollite nel *vino bianco*

- 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

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

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

Questo frutto ha anche dei segreti di *bellezza* racchiusi in sé... Infatti, la vitamina C aiuta la formazione di *collagene*, una proteina responsabile dell'elasticità dei nostri tessuti, in particolare la pelle.

Per schiarire le macchie della pelle fate bollire le castagne per poi schiacciarle come per il purè, aggiungendovi poi del succo di limone. Applicate il tutto sulle macchie della pelle per una ventina di minuti e il risultato vi sorprenderà.

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

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

Quindi spazio alle castagne per rendere la pelle più giovane e luminosa e dei capelli sani e lucenti.