

CARATTERISTICHE E PROPRIETÀ DELLE CASTAGNE

LE CASTAGNE

In questo articolo vi spiegherò le caratteristiche e le proprietà principali delle **castagne**. Non perdiamo altro tempo e scopriamo subito di più.

Caratteristiche

Il castagno appartiene alla famiglia delle Fagacee e fiorisce durante i mesi estivi; la castagna rappresenta il seme della pianta, mentre il frutto è costituito dal riccio. Le **castagne** si distinguono in 2 grandi famiglie: i marroni e le castagne comuni.

Entrambe sono i frutti del castagno (*Castanea Sativa*), una pianta **ANTICHISSIMA**. Anche se i suoi frutti vengono in genere considerati proprio le castagne, in realtà queste ultime sono essenzialmente i semi del vero frutto, il riccio che le contiene.

L'albero delle castagne può diventare molto alto (35 metri) ed essere molto longevo; le castagne comuni sono raccolte da una pianta selvatica e ogni riccio ne contiene 3 mentre i marroni sono raccolti dal castagno coltivato, che, a dispetto, ne contiene solo 1 più grande.

Le castagne cadono spontaneamente da settembre a dicembre.

Proprietà

Le **castagne** possiedono molte **proprietà** benefiche per il nostro organismo, sono un aiuto importante per giovani in via di sviluppo, ma anche per gli adulti sempre stanchi e per gli anziani che necessitano di qualche **energia** in più: le castagne infatti grazie al loro ricco contenuto nutrono e rigenerano i muscoli e le cellule nervose, oltre ad avere un effetto **antisettico** e **disinfettante**.

Proprietà Nutrizionali

La composizione chimica di una **castagna** di norma comprende:

- 50% di acqua;
- 40% di carboidrati, amido e fibre naturali;
- vitamine A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, C, D;

- diversi aminoacidi tra cui: acido aspartico, l' acido glutammico, arginina, alanina..
- una buona percentuale di sali minerali e in particolare di potassio, fosforo, magnesio, calcio e, in quantità minore, ferro.

Rispetto alla frutta in guscio più comune, le castagne sono composte principalmente da amido e hanno un bassissimo contenuto di grassi. Grazie al loro contenuto di fibre le castagne sono ottime per il riequilibrio della **FLORA BATTERICA** e per la motilità del tratto intestinale (per questo è un aiuto per il colesterolo).

Le **castagne** arrostite sono meno digeribili per le alterazioni che subiscono i carboidrati e le proteine (Reazione di Maillard: nella reazione di Maillard gli zuccheri e le proteine si legano tra loro, grazie all'energia fornita dal calore, formando delle sostanze nuove).

Informazioni utili

Le castagne sono ottime per fare il pieno di energie e risultare perciò **UTILI** durante la convalescenza, dopo un'influenza, nei casi di inappetenza o in quelli in cui si richiede un'alimentazione ricostituente. Ecco perché sono **PERFETTE PER I BAMBINI**, ma anche per chi pratica sport o fa un lavoro particolarmente faticoso.

Molto importanti anche per le donne in **gravidanza**: le castagne, infatti, sono preziose per il loro contenuto di acido folico, una sostanza fondamentale in grado di prevenire malformazioni fetali.

Scopri molte **ricette di cucina naturale e preventiva**. Resta in perfetta forma psicofisica alimentandoti nel modo più naturale possibile.