



L'Angolo della Nutrizionista



I greci definivano questo frutto Jovis Glandes (ghianda di Giove), Apicio ne consigliava l'uso al posto delle lenticchie mentre Plinio il vecchio non si capacitava di come mai fosse protetta dagli aculei nonostante il suo dubbio valore. Marziale era solito gustare le castagne a fine pasto cotte a fuoco lento e abbrustolite; Senofonte definì l'albero di castagno "l'albero del pane" da cui "la castagna: il pane dei poveri". Questo frutto, simbolo dell'autunno, ci viene donato dalla generosa natura tra agosto e novembre dall'albero di castagno (il cui nome botanico è *castanea sativa*), una pianta appartenente alla famiglia delle fagacee presente in area mediterranea da più di 10.000 anni ed ha costituito per lungo tempo la base dell'alimentazione di gran parte della popolazione rurale del nostro Paese.

Proprietà

Le castagne secche sono nutrienti quasi quanto il frumento: contengono infatti il 59% di amido, il 4,7% di proteine, il 3% di grassi, vitamine E, B2, PP e C ed elementi minerali tra cui potassio (indispensabile per molteplici processi metabolici e la cui carenza determina aritmia cardiaca, crampi muscolari e stanchezza), il fosforo, importante per i tessuti nervosi ed insieme al calcio,

Questa volta vi prendo in ...castagna!

determinante per la struttura delle ossa. Nonostante possa essere considerata un piccolo tesoro per la nostra salute, la castagna presenta un elevato indice glicemico e quindi deve essere consumata in modo oculato soprattutto dai soggetti diabetici; durante la cottura una parte degli amidi si trasforma in zuccheri semplici che, pur conferendo un maggiore gusto, le rende inadatte a chi deve seguire una dieta ipoglicemica: 100gr di castagne possono essere comparati, per apporto calorico e glucidico, ad un piatto di pasta!! Sono ricche di amminoacidi essenziali: lisina, metionina e arginina ma anche acido aspartico, glutammico e tanti altri indispensabili per il funzionamento del nostro organismo. Le castagne non hanno colesterolo ma acidi grassi di elevata qualità ed inoltre sono senza glutine e quindi adatte ai celiaci.

La medicina attuale sottolinea il valore energetico delle castagne e le proprietà rimineralizzanti e tonificanti, particolarmente utili per chi pratica attività sportiva.

Curiosità

- Esiste un metodo di conservazione molto antico, detto "della novena" perché dura 9 giorni: consiste nel mettere a bagno le castagne in acqua a temperatura ambiente, cambiando ogni giorno l'acqua ed eliminando quelle che vengono a galla. Questo metodo permette di innescare una sorta di fermentazione che farà in modo che le castagne si conservino a lungo, purché vengano riposte bene asciutte, in frigorifero, all'interno di contenitori in stoffa.
- Ippocrate definiva la castagna "noce piatta" e la consigliava contro la stipsi senza la buccia, mentre con la buccia aveva potere astringente

RICETTA DELLA ZUPPA DI ZUCCA E CASTAGNE:

Per prima cosa incidete delle castagne e cuocetele in acqua bollente con un rametto di rosmarino e dell'alloro per circa 15 minuti. Poi sbucciatele e tenetele da parte.

Intanto tagliate a pezzi la zucca dopo averla pulita e solatela con una noce di burro e uno scalogno. Coprite a filo con acqua caldo o brodo vegetale e cuocete finché la zucca non sarà morbida. Salate e pepate e aggiungete una parte delle castagne. A questo punto avete due alternative: potete lasciare la zuppa così com'è con i pezzetti di zucca e castagne all'interno oppure frullare tutto, insieme ad un cucchiaino di panna fresca. Servite la zuppa calda con delle castagne sbriolate sopra, un pizzico di sale e un filo di olio evo.

Buon Appetito!



- Varrone ricorda che questi frutti venivano venduti nei mercati della Via Sacra a Roma e che, come l'uva, erano offerti in dono dai giovani innamorati alle proprie amate.
 - Plinio il Vecchio, nella sua *Naturalis Historia*, riporta i primissimi cenni delle caldarroste e della farina di castagne e descrive alcune varietà del frutto a seconda della zona di provenienza.
 - Il castagno è una pianta che sembra esistita da sempre e pare che abbia sfidato persino i gelidi venti delle glaciazioni preistoriche per arrivare fino a noi.
 - Una volta le castagne erano considerate un potente afrodisiaco e con loro si faceva un liquore in grado, secondo gli antichi, di risvegliare i sensi.
 - Delle castagne "non si butta di via niente":
 - I FRUTTI: si possono preparare in mille modi per essere mangiati.
 - LE BUCCE: possono essere impiegate in un decotto per ridare lucentezza ai capelli, semplicemente risciacquandoli con l'acqua di cottura.
 - I RICCI: ricchissimi di sostanze tanniche, e quindi poco degradabili, venivano bruciati e le ceneri sparse come fertilizzante nel castagneto;
 - I POLLONI: più teneri che crescevano alla base della pianta erano un buon foraggio per le capre.
- Modi di dire: "togliere le castagne dal fuoco" o "prendere in castagna".
- La prima è da far risalire al poeta e scrittore francese Jean De La Fontaine, che avrebbe narrato di una scimmia ingolosita da alcune castagne che cuocevano sotto il fuoco e, per timore di scottarsi, avesse convinto il gatto che ripose accanto a lei a toglierle, al posto suo.
- Prendere in castagna, invece, deriva da un detto simile ma diverso "prendere in marrone", dove per marrone non s'intende la varietà di castagne, appunto, ma "errore, inganno". Pertanto, prendere in castagna/marrone è diventato sinonimo di prendere in inganno, in errore.

Dott.ssa Maria Lucia Gaetani
Biologa Nutrizionista