## *QualitÃ  nutrizionali delle castagne*

**Nutrizione**

Inviato da : Carlo Perrella
Pubblicato il : 7/10/2023 9:20:00

**Le castagne sono un frutto atipico, poichÃ© sono ricche di carboidrati complessi (amido) come i cereali. Sono una buona fonte di fibre, di potassio e di vitamine del gruppo B, soprattutto B1 e B6. La cottura trasforma parte dell'amido in zuccheri semplici, che ne conferiscono la dolcezza tipica. Per centinaia di anni le castagne hanno rappersentato la principale fonte alimentare delle popolazioni degli appennini durante l'autunno e l'inverno.**

Ã la seconda metÃ  del mese di ottobre Ã generalmente il periodo ideale per andare a caccia di castagne e marroni. Questo frutto Ã infatti fra i protagonisti indiscussi della stagione autunnale, oltre che prodotto tipico e rappresentativo di alcune provincie italiane

In Italia esistono moltissime varietÃ  di castagne: tra le piÃ¹ famose quelle del Mugello (certificate IGP) e di Marradi.

La distinzione tra **castagne** e **marroni** non Ã sempre chiara.

La **castagne** sono il frutto dell'albero salvatico. Hanno forma, dimensione, sapore molto variabili anche se prodotte dallo stesso albero e quindi tutta la gestione del prodotto risulta piÃ¹ complessa.

I **marroni** sono prodotti dall'albero coltivato e hanno caratteristiche piÃ¹ standardizzate.

DisponibilitÃ  delle castagne

Le castagne sono il tipico prodotto autunnale: cadono spontaneamente dall'albero da **settembre** a **dicembre**, periodo nel quale vengono raccolte due volte al giorno.

I prodotti derivati, come la **farina di castagne** e le **castagne secche**, possono essere conservati a lungo e si trovano tutto l'anno.

La **marmellata o crema di castagne** Ã¨ una marmellata preparata con la purea di castagne. Data la bassa aciditÃ  Ã¨ un prodotto molto deperibile, per conservarsi bene necessita di una elevata % di zuccheri, solitamente del 60%. La marmellata di castagne Ã¨ quindi un prodotto molto dolce, puÃ² essere consumata da sola insieme alla ricotta o allo yogurt, oppure per preparare dolci al cucchiaio, o come ripieno per le crepes.

Se la crema di marroni ha meno del 50% di zuccheri, come le marmellate SÃ¬ (40% di zuccheri), una volta aperta va consumata entro una settimana, altrimenti ammuffisce.

Guida all'acquisto delle castagne

Le castagne devono presentarsi sode, il guscio non deve cedere se premuto con le dita.

Il **prezzo delle castagne** dipende dalla loro grandezza, ma una castagna grossa non Ã¨ piÃ¹ dolce di una piccola.

In genere, le castagne piccole sono destinate alla **bollitura** mentre quelle medie e grandi sono piÃ¹ adatte per essere **arrostite**.

Le castagne molto grandi necessitano di una cottura piÃ¹ attenta, specie se arrostite: si rischia di bruciare la parte esterna lasciando crudo l'interno.

Conservazione delle castagne

Le castagne possono essere **trattate** mettendole a bagno in acqua per qualche giorno, poi devono essere asciugate e si possono conservare in questo stato, in luogo fresco e asciutto, anche per un paio di mesi.

Possono essere **congelate** crude e poi scongelate e cotte immediatamente, i migliori risultati, perÃ², si ottengono **congelando le castagne arrostite e sgusciate**: in questo modo si possono conservare anche per 6 mesi. Prima del consumo vanno fatte scongelare lentamente e mangiate fredde o leggermente scaldate al forno.

La **farina di castagne**, una volta aperta, va conservata in luogo fresco e asciutto e consumata quanto prima in quanto facilmente attaccabile dalle larve.

Le **castagne secche** sono disponibili in due "formati": quelle morbide, adatte per un consumo immediato ma piÃ¹ deperibili, e quelle dure, che vanno messe in ammollo per qualche decina di minuti prima di essere consumate.

Preparazione delle castagne

Le castagne possono essere **bollite**, **arrostite** sul fuoco o al forno.

Le **castagne arrosto** sono meno digeribili a causa delle imperfezioni nella cottura, che causano alterazioni dei glucidi e delle proteine, come la reazione di Maillard. Queste alterazioni sono anche responsabili dell'aroma tipico delle castagne arrosto.

Le **castagne arrostite al forno** tendono ad asciugarsi un po' troppo rispetto a quelle sul fuoco diretto, per limitare questo problema usate una temperatura di 220 gradi per 15-25 minuti a seconda della pezzatura. Le castagne arrosto vanno incise prima della cottura con un taglio poco profondo, di 2-3 cm di lunghezza.

Con la farina di castagne Ã¨ possibile confezionare torte (castagnaccio), frittelle di castagne, crepes, mousse, polenta.

Ã