Castanha de São Martinho

Idioma
Undefined



Em plena semana de **São Martinho** é tradição bem portuguesa a realização dos magustos, onde se acendem fogueiras e se assam castanhas. A castanha mais consumida a nível nacional é a castanha europeia, existindo várias áreas geográficas onde a sua produção é de elevada qualidade, como a região de Serra da Padrela, Marvão-Portalegre, Trancoso e a Terra Fria Transmontana.

O castanheiro (*Castanea sativa Mill.*) teve a sua origem na região leste do Mediterrâneo há mais de 90 milhões de anos, espalhando-se depois por todo o continente. Devido ao seu valor energético e interesse nutricional, a castanha é, provavelmente, um dos mais antigos alimentos consumidos pelos habitantes da área geográfica que hoje se designa por Europa.

Desconhecidas para a maioria dos consumidores e também para muitos profissionais de saúde, as castanhas são um verdadeiro tesouro do ponto de vista nutricional.

A castanha é constituída maioritariamente por hidratos de carbono, dos quais se destacam quantidades apreciáveis de amiloses e amilopectinas. Estes polissacarídeos permitem o desenvolvimento da flora intestinal e a produção de ácidos gordos de cadeia curta. Para além disso, as substâncias indigeríveis (fibra) estimulam a presença de bactérias probióticas (*Bifidobacterium e Lactobacillus*) benéficas no intestino, contribuindo também para a regulação dos níveis de colesterol e da resposta de insulina. Quando comparada com frutos secos, a castanha apresenta menor teor calórico, uma vez que é pobre em gordura (e a gordura que contém é essencialmente polinsaturada) e não contém colesterol.

Mas o seu interesse não se reduz a estes aspetos funcionais. É uma fonte de nutrientes, nomeadamente vitaminas, minerais e compostos químicos protetores das células. Das **vitaminas** presentes na castanha é de realçar a vitamina C, vitamina B6 e ácido fólico. Quanto aos **minerais**, a castanha fornece cálcio, ferro, magnésio, potássio, fósforo, zinco, cobre, manganésio e selénio. Possui ainda diferentes **fitoquímicos**, nomeadamente, luteína e zeaxantina, e diversos **compostos fenólicos** que são importantes antioxidantes e protetores celulares.

Dez castanhas assadas (84g) fornecem apenas 2g de gordura, mas 17% da quantidade de fibra necessária diariamente e estão isentas de glúten, podendo substituir os cereais com glúten, fornecendo energia de qualidade para os doentes celíacos, por exemplo. Fornecem ainda 36% das quantidades necessárias de vitamina C, 21% de vitamina B6 e 15% de ácido fólico.

tabela-castanhas [1]

A castanha representa bem a ligação do homem com a tecnologia, pois para que os nutrientes da castanha ficassem mais acessíveis, com melhor sabor e digestibilidade, sempre foi necessário aquecê-la, cozendo ou assando, por exemplo.

É um alimento muito versátil, em termos de confeção, podendo comer-se cozida com erva doce, assada, como acompanhamento de pratos, substituindo o arroz, a massa ou a batata, na base de sopas ou na confeção de apetitosas sobremesas e bolos.

Com tantos atributos, em particular nesta época do ano, não deixe de acrescentar a castanha nas suas refeições!

Credito da fotografia, Arquivo fotográfico do Municipio de Tavira
Fonte: Nutrimento

Source URL (modified on 16/11/2016 - 13:47): http://dietamediterranica.pt/?q=pt/node/499

Links
[1] http://www.dietamediterranica.net/sites/default/files/tabela_castanha.pdf