



Le proprietà della castagna

Le proprietà della castagna

E' un frutto tipicamente autunnale e per le sue caratteristiche specie poiché si mangia cotto, a volte faccio fatica a considerarlo un frutto al pari di altri, ma ciò non toglie che sia buono e utile anche per le sue molte proprietà.

La maggior parte delle persone preferisce le castagne alla brace, anche se quelle bollite con qualche odore aggiunto non sono per niente male, negli ultimi anni ho notato un discreto incremento dei prezzi e francamente a volte sono del tutto fuori dal razionale, comunque sono un "additivo" alimentare e non la base dell'alimentazione specie per i vegani.

Le qualità del frutto

Sono molte e tutte interessanti e utili, si trova una discreta quantità di carboidrati, proteine, grassi e una buona percentuale di fibre.

Poi abbiamo minerali importanti dal sodio la calcio, fosforo,

ferro, potassio, magnesio, manganese, zinco e rame, non è poco per un fruttino come questo.

Vitamine e Aminoacidi:

- Vitamina A, B, B2, B3, B5, B6, B9 e addirittura la C
- Aminoacidi a partire dall'alanina, arginina, acido aspartico, acido glutammico, istidina, leucina, lisina, prolina, metionina, serina, tirosina, triptofano, valina e treonina, cistina, glicina, isoleucina, fenilalanina.

Non so quale integratore possa avere le caratteristiche e proprietà della castagna, oltretutto sono una fonte naturale elementi utili al nostro organismo, non occorre nessuna ricetta se non il sacchetto per portarle a casa.

Mi viene il sospetto che i venditori di castagne hanno alzato un po' i prezzi per via delle proprietà di questo frutto □ comunque sempre meglio spendere i soldi per delle sane e buone castagne da fare arrostiti (ma non troppo) piuttosto che per un integratore!