

La castagna: valore nutritivo, composizione

I suoi componenti si avvicinano a quelli del frumento: glucidi, protidi, lipidi a cui si aggiungono piccole quantità di cellulosa e molte vitamine (B1, B2, e soprattutto C) che resistono alla cottura se si toglie la buccia. La castagna è molto digeribile e i suoi zuccheri sono facilmente assimilabili. Per chi vuol conservare più a lungo un senso di sazietà si possono facilmente sostituire con legumi e castagne una porzione di pasta o di pane o addirittura gli zuccheri semplici (frutta, miele, marmellata, saccarosio).

Il maggior requisito nutrizionale della castagna è l'amido, ma quando la cottura è imperfetta, ad esempio nelle tradizionali caldarroste la digestione non sarà facile né totale (l'assimilazione dell'amido è migliore nelle castagne bollite in acqua e sale). La tradizione gastronomica vanta numerosissime ricette per gustosi piatti sia dolci che salati. Alla castagna può essere ancora attribuito un aggettivo raro: frutto **naturale**. Il suo riccio infatti la "protegge" da trattamenti chimici ormai così diffusi quindi la sua produzione agricola è biologica.

Composizione e valore nutritivo delle castagne (su 100 g) in funzione della modalità di conservazione e utilizzo (Fonte: www.marrone.net):

	Fresca	Secca	Arrostita	Bollita	Farina
PARTE COMMESTIBILE %	81	100	82	88	100
ACQUA %	52,9	10,1	42,4	63,3	11,4
CALORIE (kcal)	160	287	200	120	343
Principi nutritivi:					
glucidi (g/100 g)	34,0	57,8	39,0	24,4	63,6
zuccheri (g/100 g)	9,6	16,1	10,7	7,5	23,6
amido (g/100 g)	24,4	41,7	28,3	16,9	40
fibra alimentare (g/100g)	7,3	13,8	8,3	5,4	14,2
solubile (g/100 g)	0,6	1,1	0,7	0,6	1
insolubile (g/100 g)	6,7	12,7	7,6	4,8	13,2
proteine (g/100 g)	3,2	6	3,7	2,5	6,1
lipidi (g/100 g)	1,8	3,4	2,4	1,3	3,7

Composizione minerale e vitaminica in funzione alla modalità di conservazione e utilizzo:

	Fresca	Secca	Farina
Elementi Minerali			
Potassio (mg/100 g)	395	738	847
Fosforo (mg/100 g)	70	131	164
Zolfo (mg/100 g)	48	126	126
Magnesio (mg/100 g)	35		74
Calcio (mg/100 g)	30	56	50
Cloro (mg/100 g)	10	18,6	18
Sodio (mg/100 g)	9	17	11
Ferro (mg/100 g)	1	1,9	3,2
Manganese (mg/100 g)	0,7	1,3	1,3
Rame (mg/100 g)	0,6	0,6	0,6
Zinco (mg/100 g)		0,3	0,3
Vitamine			
B1 tiamina (mg/100 g)	0,1	0,2	0,2
B2 riboflavina (mg/100 g)	0,3	0,4	0,4
PP niacina (mg/100 g)	1,1	2,1	1
C ac. ascorbico (mg/100 g)	23		
Acido pantotenico (mg/100 g)	0,9		
Acido fitico (mg/100 g)	50		