

# Κάστανο, η τροφή των φτωχών

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Στην Ελλάδα καστανιές βρίσκονται κυρίως στη Θεσσαλία, Μακεδονία και στις ορεινές περιοχές της Κρήτης, Πελοποννήσου και της Λέσβου. Ονομαστές ποικιλίες είναι τα κάστανα Πηλίου και Κρήτης. Να μερικά ακόμη πράγματα για το τρόφιμο της ημέρας.

## **1) Το πανάρχαιο δέντρο**

Αγγειόσπερμο, δικότυλο φυτό, η καστανιά ανήκει στην τάξη των Φηγωδών και στην οικογένεια των Φηγοειδών με 12 είδη φυλλοβόλων, αιωνόβιων μεγάλων δέντρων ιθαγενή των εύκρατων περιοχών του βορείου ημισφαιρίου. Η καστανιά είναι πανάρχαιο δέντρο όπως αποδεικνύεται από διάφορα ευρήματα της εποχής του Χαλκού. Ήταν η τροφή των φτωχών το μεσαίωνα. Τα κάστανα αποτελούν ένα σημαντικό τρόφιμο για πολλές κουλτούρες και ιδιαίτερα για αυτές της Κίνας, της Κορέας, της Ιαπωνίας, της Βόρειας Αμερικής και της Μεσογείου και καλλιεργούνται για περισσότερα από 6.000 χρόνια στην Κίνα και 3.000 χρόνια

στην Ευρώπη.

## **2) Ενέργεια**

Τα κάστανα ανήκουν στους ξηρούς καρπούς, αν και η διατροφική τους σύσταση θυμίζει περισσότερο αμυλούχο τρόφιμο, καθώς έχουν σημαντικά χαμηλότερη περιεκτικότητα σε λιπαρά οξέα. Τα κάστανα είναι άριστη πηγή υδατανθράκων, προσφέροντας με αυτόν τον τρόπο την απαραίτητη ενέργεια για το σώμα μας. Ακόμα, περιέχουν και άριστης ποιότητας πρωτεΐνες -σε μικρότερη ποσότητα όμως.

## **3) Αντιοξειδωτικά**

Κάτι επιπλέον που ξεχωρίζει τα κάστανα από τους υπόλοιπους ξηρούς καρπούς είναι η υψηλή περιεκτικότητά τους σε βιταμίνη C. 100 γραμμάρια κάστανα περιέχουν το 72% της ημερήσιας συνιστώμενης ποσότητας βιταμίνης C! Η βιταμίνη C, όχι μόνο είναι απαραίτητη για τον σωστό σχηματισμό των αιμοφόρων αγγείων και των οστών, αλλά είναι ένα ισχυρό αντιοξειδωτικό, και προστατεύει τον οργανισμό μας από τις βλαβερές ελεύθερες ρίζες.

Εκτός από σημαντική ποσότητα βιταμίνης C, τα κάστανα παρέχουν και άλλα αντιοξειδωτικά, όπως είναι η βιταμίνη E αλλά και ορισμένα φυτοχημικά συστατικά που ανήκουν στην ευρύτερη κατηγορία των πολυφαινόλων. Μάλιστα, τα κάστανα περιλαμβάνονται στους ξηρούς καρπούς με την υψηλότερη περιεκτικότητα σε αντιοξειδωτικά, μαζί με τα καρύδια και τα πεκάν.

## **4) Άλλες θρεπτικές ιδιότητες**

Τα κάστανα είναι επίσης εξαιρετική πηγή σιδήρου, ασβεστίου, καλίου, μαγνησίου, φώσφορου και ψευδάργυρου. Έτσι, βοηθά στην καταπολέμηση της υπέρτασης, προλαμβάνει την αναιμία και βοηθά στην διατήρηση υγιούς σκελετού. Από την άλλη, είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, που βοηθούν στη μείωση της χοληστερίνης στο αίμα. Επίσης συμβάλλουν στην καλή λειτουργία του γαστρεντερικού συστήματος και την πρόληψη και αντιμετώπιση διαταραχών όπως η δυσκοιλιότητα, ενώ παράλληλα έχουν χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη, γεγονός που τα καθιστά μια καλή επιλογή και για άτομα που πάσχουν από σακχαρώδη διαβήτη ή εμφανίζουν διαταραγμένη ανοχή στη γλυκόζη.

Ακόμη, τα κάστανα περιέχουν βιταμίνες του συμπλέγματος B, οι οποίες συμμετέχουν σε σημαντικές μεταβολικές διεργασίες του οργανισμού, όπως ο μεταβολισμός των μακροθρεπτικών συστατικών και η κυτταρική σύνθεση, καθώς και ποσότητες μετάλλων και ιχνοστοιχείων όπως κάλιο, μαγνήσιο και φώσφορο. Τέλος, τα λιπαρά οξέα που περιέχονται στα κάστανα είναι κυρίως μονο- και πολυακόρεστα, τα οποία συνδέονται, μεταξύ άλλων με την προστασία της υγείας του καρδιαγγειακού συστήματος.

## **5) Θερμίδες**

Το κάστανο διαφέρει από τους υπόλοιπους ξηρούς καρπούς, καθώς έχει μεγάλη περιεκτικότητα σε νερό- κάτι που οι υπόλοιποι ξηροί καρποί δεν έχουν. Σχεδόν το 50% του κάστανου είναι νερό. Επίσης, το κάστανο έχει τις λιγότερες θερμίδες από όλους τους ξηρούς καρπούς και αυτό το καθιστά ιδανικό σνακ για όλους όσους

προσέχουν τη διατροφή τους ή προσπαθούν να χάσουν βάρος. Αποδίδουν περίπου 240 θερμίδες ανά 100 γραμμάρια. Ενδεικτικά, 4 ψημένα κάστανα μετρίου μεγέθους μας προμηθεύουν με περίπου 80 θερμίδες, όσο δηλαδή και μία φέτα ψωμί.

## **6) Πλήρης τροφή**

Το κάστανο, ωμό ή ψητό, αποτελεί μια πλήρη τροφή, ιδανική για παιδιά στην ανάπτυξη, για όσους αναρρώνουν από διάφορες ασθένειες, όπως η έντονη διάρροια, καθώς και για αθλητές. Η υπερβολική κατανάλωσή τους είναι δυνατό να συμβάλλει στην αύξηση του σωματικού βάρους.

## **7) Μια καλή ιδέα για την κρίση**

Η παραγωγή καστώνων είναι κερδοφόρα: Ξεπούλησε το κάστανο στο Ανατολικό Πήλιο- το 70% της παραγωγής πήγε Ιταλία (εφημερίδα Θεσσαλία 4/2015) Η φετινή χρονιά ήταν από τις καλύτερες για τους καστανοπαραγωγούς, αφού κατάφεραν και πούλησαν την παραγωγή τους, με το 70% να διοχετεύεται στην Ιταλία και με τις προοπτικές για την επόμενη πενταετία να είναι ακόμη καλύτερες. Μάλιστα, όσοι επένδυσαν φέτος στο κάστανο, αναμφίβολα δεν έχασαν. Αντιθέτως είδαν να πουλούν τις ποσότητές τους σε πολύ καλές τιμές και να τονώνουν το οικογενειακό τους εισόδημα σε μια πολύ δύσκολη ομολογουμένως περίοδο.

Για παράδειγμα στο Ξουρίτσι 100 οικογένειες εξαρτώνται από την παραγωγή κάστανου και φέτος χαμογέλασαν για τα καλά. «Ξεπούλησε φέτος το κάστανο» τονίζει χαρακτηριστικά ο καστανοπαραγωγός και έμπορος στον κλάδο κ. Κώστας Νάνος που με τον τρόπο αυτό εκφράζει την ικανοποίησή του για την κατάσταση που διαμορφώθηκε. (...) «Κατά μέσο όρο η τιμή πώλησης του κάστανου στο εμπόριο κυμάνθηκε στα 2,20-2,30 ευρώ το κιλό. Και πρόκειται για μια πολύ καλή τιμή που δείχνει και πόσο δημοφιλές είναι το κάστανο.

Για παράδειγμα στα χονδρά κάστανα η τιμή πώλησης ήταν στα 2,50-2,70 ευρώ το κιλό και στα πιο μικρά και μεσαία μεγέθους κάστανα στο 1-170 ευρώ» υπογράμμισε ο κ. Νάνος. Μάλιστα, όπως επισημαίνει, το κάστανο σε σχέση με το μήλο απαιτεί πολύ λιγότερες φορές ψέκασμα και γενικά έχει μικρότερη εξάρτηση από τα φάρμακα.

## **8) Θέλεις να γίνεις παραγωγός;**

Οι καστανιές πρέπει να βρίσκονται σε υψόμετρο πάνω από 250 μέτρα και δεν ευδοκιμούν σε χαμηλότερα υψόμετρα. Το δέντρο ανθίζει κατά την άνοιξη και τα κάστανα ωριμάζουν από τις αρχές Σεπτεμβρίου μέχρι τέλη Νοεμβρίου, ανάλογα με τις συνθήκες και την ποικιλία. Κάθε δέντρο μπορεί να δώσει από 30-50 κιλά κάστανα. Το μέγιστο της απόδοσης θεωρείται το 50ο-60ο έτος της ηλικίας του. Οι καρποί των κάστανων βρίσκονται μέσα σε ένα ξυλώδες περίβλημα που έχει αγκάθια εξωτερικά και ανοίγει, όταν οι καρποί ωριμάσουν. Ανάλογα με το είδος, μέσα στο περίβλημα υπάρχουν 2-3 καρποί και σε άλλα είδη μόνο ένας.

## **9) Μπορείς να φτιάξεις ωραιότατο λικέρ**

Λικέρ κάστανο – Συνταγή (Το λικέρ της Σοφίας)

- 1 λίτρο κονιάκ
- 1 κιλό κάστανα
- 2 φλυτζάνια ζάχαρη μαύρη
- 1 βανίλια
- 1 ξύλο κανελας - 2-3 γαρυφαλα
- 1 φλυτζάνι νερό για το σιροπι.

Εκτέλεση:Βράζουμε τα κάστανα για 10 λεπτά για να μπορούν να ξεφλουδίζονται ευκολα.. Τα ξεφλουδίζουμε και τα κόβουμε στα 4. Τα βάζουμε μέσα στο κονιάκ μαζί με τα μπαχαρικά σε ενα βάζο... Μετά απο 30 μέρες βράζουμε το σιροπι και το προσθέτουμε στο ποτό. Το ανακατεύουμε συχνά και το αφήνουμε άλλες 10 μέρες... Όσο το αφήνουμε τόσο καλύτερο γίνεται.

### **10) Πέντε ελληνικές παροιμίες**

- Δε χαρίζει κάστανα... (δεν αστειεύεται)
- Δεν τρέχει κάστανο... (δε συμβαίνει τίποτα)
- Έβγαλε τα κάστανα απ' τη φωτιά. (έβγαλε σε πέρας δύσκολες αποστολές)
- Το κάστανο θέλει κρασί και το καρύδι μέλι... (κατάλληλα μέσα)
- Χοροπηδά σαν κάστανο...

**Πηγή:** [thrakitoday.com](http://thrakitoday.com)