



## Fonte di energia naturale è un toccasana per muscoli e vene **Presi in... castagna**

Torna il frutto autunnale per eccellenza



Lo spirito combattivo che mi hanno spesso riconosciuto, questa volta sembrava non essere in grado di aiutarmi. Il nemico era lì, fermo e apparentemente indifeso, immobile e in parte mimetizzato nel sottobosco. Eppure ben visibile ad un occhio oramai abituato alla fioca luce che trafiggeva i fitti rami degli alberi. Bastava allungare la mano e sarebbe stato preso, definitivamente prigioniero. Sarebbe stato facile poi rinchiuderlo in un

posto sicuro e trasportarlo "alla base". Ma non avevo considerato che la corazza indossata dal nemico apparentemente indifeso poteva fare male. Al primo tentativo, seppur accorto, di acciapparlo, "zack!", una fitta alla mano destra mi costrinse a mollare la presa. Sarei stato l'eroe della giornata o sarei tornato a casa sconfitto e ferito nell'animo e soprattutto nei polpastrelli? E quale argomentazione avrebbe potuto

giustificare la sconfitta? Esercito avversario troppo numeroso? Corazze nemiche impene-trabili? Dovevo tentare, reagire. L'orgoglio mi costringeva ad osare, anche a costo delle incolumità delle mie povere dita. Ma improvvisa l'idea, il colpo di genio. Avevo trovato il bandolo della matassa. Avrei colpito indirettamente senza espormi in prima persona. E così feci...armato di un "s sofisticato" sacchetto di plastica per incarcerare i prigionieri e di un "futurista" fazzoletto di cotone a protezione della mano, cominciai a fare scempio nelle fila nemiche. E così dentro uno, seguito da un altro e altri ancora. Una strage.

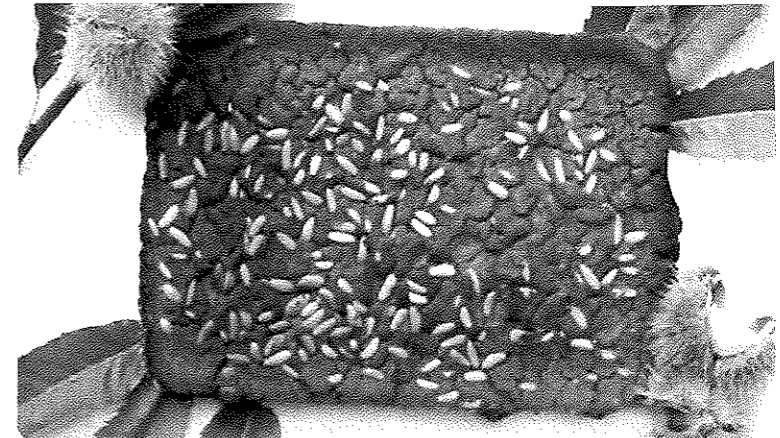
Più ne catturavo più ne spuntavano.

Alla fine, nonostante avessi catturato molti nemici, dovetti battere in ritirata.

Ma non avevo ancora finito di lottare. Giunto a casa, allineai i nemici di fronte a me, ben determinato a spogliarli della loro corazza. Fui molto "incisivo". Un piccolo taglio sulla corazza "et voilà" via l'armatura e fuori il frutto, meraviglia di un guscio liscio e levigato dalle mille sfumature di marroni chiari e scuri, ad ingentilire un animo che il ricciuto aspetto aveva presentato ispido e irraggiungibile. Finalmente la castagna!

### Una fonte di energia naturale

Frutti autunnali per eccellenza, le castagne hanno una composizione vicina a quella del frumento, tanto che in passato, in paesi come la Corsica, sono state l'alimento base degli isolani per il potere calorico (circa 200 calorie per 100 grammi di frutto fresco, nel caso siano essiccate il valore calorico e nutritivo aumenta) e per quello nutritivo (amidi e zuccheri semplici, proteine, pochi



grassi e una discreta quantità di fibre, minerali e vitamine). Tra i sali minerali, spicca il potassio, ma è presente anche fosforo, zolfo, calcio e ferro, mentre le vitamine rappresentate sono la B1, la B2, la PP, e la K. La vitamina C si trova invece solo nelle castagne fresche, mentre in quelle cotte o essiccate è completamente degradata. Hanno inoltre una piccola percentuale di particolari zuccheri (oligosaccaridi a basso peso molecolare) che per la loro digestione presumono un certo tipo di enzimi.

Quando questi ultimi nell'organismo sono carenti, mangiar castagne può determinare produzione di gas intestinali fino a che gli zuccheri non sono completamente degradati.

Per tale motivo è meglio non far mangiare castagne ai bimbi fino a tre anni, in quanto il loro sistema digerente non è ancora in grado di "lavorarle" completamente.

Le castagne sono più digeribili bollite che arrosto, perché la cottura risulta più uniforme, con diminuzione delle fermentazioni e, quindi, dei gas intestinali, mentre le caldaroste risultano meno digeribili a causa delle inevitabili imperfezioni della cottura. Talvolta le castagne vengono accostate alla frutta secca, ma contrariamente alle mandorle o alle noci hanno un contenuto modestissimo di grassi e neppure sono confrontabili con i datteri o i fichi secchi, ricchi di zuccheri semplici, ma non di amido. Le castagne secche hanno, come sopra ribadito, dei valori nutrizionali più alti e forniscono una farina, il castagnaccio, un tempo molto utilizzata in cucina.

I marron glacés sono degli squisiti canditi in cui però lo zucchero e l'alcool stravolgono l'originale parsimonia della castagna tra-



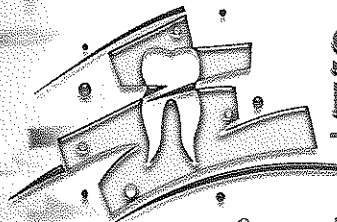
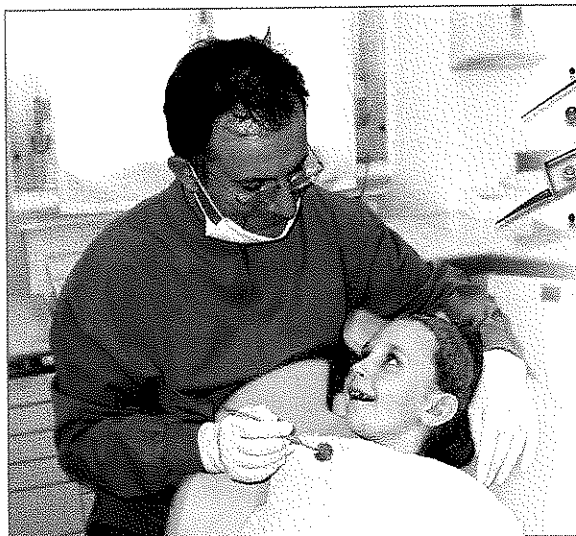
sformandola in un dolce iperglucidico e ipercalorico. Anche nelle marmellate di castagne l'aggiunta di zucchero è considerevole, richiedendo una sobrietà di consumi che non si presta ad un utilizzo su larga scala.

**Un toccasana per muscoli e vene**

La medicina popolare raccomanda l'uso di questi frutti in quanto energetici, remineralizzanti, antianemici ed efficaci per tonificare il sistema muscolare e venoso (particolarmente suggerito il loro utilizzo per l'insufficienza

linfatica degli arti inferiori). Le castagne sono inoltre consigliate a chi svolge lavori pesanti, agli sportivi, agli anziani, ai convalescenti: preferibilmente cotte nel latte, oppure passate e condite con un pochino di miele. La purea di castagna pare sia un ottimo rimedio anche nelle dispepsie, mentre la corteccia del castagno avrebbe proprietà antidissenteriche.

Sempre secondo la medicina tradizionale, per sedare la tosse non ci sarebbe niente di meglio che il miele di castagno, anche associato ad altre piante, quali eucalipto e timo. In floriterapia il rimedio definito "Sweet Chestnut", castagno dolce, è prescritto per le persone hanno difficoltà nel sopportare il peso della loro vita e che hanno bisogno di superare un periodo negativo passeggero ma molto serio, ovvero quando si ha la sensazione di aver toccato il fondo di tutto: dello scoramento, della solitudine, della sofferenza. La posologia di 4 gocce, 4 volte al giorno, libererebbe la mente da queste tensioni interne. Ma al di là di ogni terapia, una castagnata nel bosco con gli amici resta pur sempre un piacevole momento di aggregazione e festa.



**Studio Dentistico  
Dott. Naccarato Gianluigi**

MEDICO CHIRURGO - ODONTOIATRA  
Aut. Sanitaria n° 580 del 5-2-1988

- CHIRURGIA PARODONTALE E MUCOGENGIVALE • IMPLANTOLOGIA
- CONSERVATIVA • ENDODONZIA • PEDODONZIA • PICCOLA CHIRURGIA
- SEDOANALGESIA CON PROTOSSIDO D'AZOTO • PROTESI MOBILE-FISSA SU IMPIANTI

Per i Soci della Associazione Carabinieri in Servizio e loro Familiari:

- PRIMA VISITA GRATUITA
- SCONTO VARIABILE, DA LISTINO, A SECONDA DEL TIPO DI PRESTAZIONE DA EFFETTUARE

Via Pier Lombardo, 5 - MILANO (a 150 m circa dalla MIM 3 Linea Gialla, fermata P.ta Romana)  
SI RICEVE SU APPUNTAMENTO, COMPRESO SABATO MATTINA: TEL. 02 54 65 103