

Articolo di Simona Lovati

Nome in codice: “il cereale che cresce sull’albero”, un’espressione che la dice lunga sulle proprietà energizzanti di questo frutto. La sua fama risale all’epoca degli antichi Greci e Romani. Lo conosceva già Ippocrate, che nel IV secolo a. C. lo definiva nei suoi scritti “noce piatta”, mentre Virgilio, nelle Bucoliche, ne lodava le più versatili qualità (addirittura per realizzare i materassi). Nel linguaggio araldico è sinonimo di resistenza, fede inalterabile e doti nascoste.

Gustosa per il palato e idratante sulla pelle: “vizi e virtù” della regina d’autunno.

Quali sono le sue caratteristiche?

“È un alimento molto nutriente e calorico”, spiega la dottoressa Barbara Maida, dietista a Cernusco sul Naviglio (MI), “che possiede un buon valore energetico, perché ricco di carboidrati. Ha un discreto contenuto di proteine e una bassa percentuale di grassi. Svolge un’azione rimineralizzante e tonificante, in quanto è fonte di vitamine del gruppo B e P, e di sali minerali, tra i quali spiccano magnesio, zolfo, fosforo e potassio, una caratteristica che lo rende ideale per gli sportivi, che necessitano di ridurre l’affaticamento muscolare. Il plus è il suo effetto lassativo, grazie alla presenza di fibre”.

Può sostituire un primo piatto?

Sì. Apporta circa 200 chilocalorie ogni 100 grammi quando è fresca, 350 se è cotta. L’errore più comune è quello di mangiarla come fosse uno spuntino o un fine pasto, perché in questo modo può fermentare nello stomaco, causando problemi di colite. Una porzione del frutto sbucciato (pari a una fondina) andrebbe consumata al posto di una razione di riso, abbinandola a verdure crude e non a proteine di carne o pesce. Un’altra soluzione è cucinare un passato, ottenuto con castagne lessate, pelate e frullate, condito con brodo vegetale, sale, pepe, prezzemolo e un po’ di burro.

Dove acquistarle?

“Per assicurarsi di portare in tavola un prodotto genuino”, conclude la specialista, “la castagna andrebbe raccolta direttamente dai nostri boschi. Se ne abbiamo a disposizione una grande quantità, per conservarle, occorre immergerle per una settimana in un catino con dell’acqua, cambiandola una volta al giorno. Quelle che vengono a galla contengono il verme e non sono commestibili. Le altre vanno poi fatte asciugare in una cantina o un locale caldo, senza troppa umidità. Una volta essiccate, si mantengono per diversi mesi”.

Fa bene anche alla pelle?

“Grazie alle virtù antiossidanti delle sue componenti”, commenta Emi Rossi, Spa manager al Grand Hotel Terme della Fratta e Terme Roseo, in provincia di Forlì-Cesena, “e all’alta concentrazione di vitamine, soprattutto la E, elasticizzante, la C, anti radicali liberi, e la B, che aiuta a favorire la circolazione sanguigna, la castagna, cioè il seme dell’albero, contenuto nel riccio, è il principio attivo di punta di numerose formulazioni cosmetiche, per idratare, tonificare, levigare e contrastare il fenomeno dell’invecchiamento cutaneo”.

Come si prepara una maschera?

Anche casa, è possibile “cucinare” decotti, marmellate cosmetiche, gel vitaminici, maschere scrub e creme. Per realizzare un impacco al viso, è necessario fare bollire la castagna sgusciata; dopo averla frullata, si aggiunge del miele e uno spicchio d’arancio per le pelli secche, oppure una fettina di limone – dall’azione astringente - per quelle miste, da lasciare in

posa per 10-15 minuti, evitando la zona delle palpebre. Essendo composto solo da sostanze naturali, si può applicare persino sulle labbra screpolate. Per addolcire e lenire il cuoio capelluto, la ricetta richiede farina di castagne e olio extravergine d'oliva.

Quali ingredienti per lo scrub?

La sua farina ha un delicato effetto esfoliante. "Se associata a miele e a olio di castagno, oppure di oliva o di mandorle, si ottiene un gommage fai-da-te, da stendere sulla pelle con movimenti circolari dal basso verso l'alto, per eliminare le cellule morte. Allo stesso tempo, le proprietà dell'olio stimolano la rigenerazione cellulare ed epidermica e idratano in profondità. Il segreto per avere una pelle di seta è eliminarne i residui solo con dell'acqua, senza utilizzare il detergente".