magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 15. 11. 2018 | Mgr.et Mgr. Jitka Laštovičková

Jedlé kaštany jsou bohaté na draslík a krásně voní

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jedle-kastany-jsou-bohate-na-draslik-a-krasne-voni__s10010x11258.html

Mlsejte jako vaši praprarodiče – zkuste pečené kaštany nebo využijte kaštanovou mouku při pečení nedělního moučníku. Kaštany jsou bohaté na sacharidy, obsahují ale i vlákninu, draslík, fosfor, vitamíny skupiny B, betakaroten a vitamín E.

Pečené jedlé kaštany v zimě voněly ulicemi staré Prahy už v dobách rakouské monarchie. Dnes už si opět můžeme chuť pečených kaštanů užít na vánočních trzích.

Čekání na plody dlouhé až 20 let

Jedlé kaštany jsou plody **kaštanovníku setého** a dalších příbuzných botanických druhů. Kaštanovník může měřit i 30 metrů, dožívá se stovek nebo dokonce tisíce let. Má střídavé listy podlouhle kopinaté listy s pilovitým okrajem, které na podzim opadají. Na plody si musí pěstitel počkat - třeba **až 20 let od vysazení**. Plodem je ostnitá číška, která po dozrávání puká a objevují se hnědě zbarvená **semena (nažky)** - jedlé kaštany. Obvykle bývají v nažce po jednom až po třech, mají světle zbarvené jádro, které zcela vyplňuje tenčí kožovitou hnědě zbarvenou slupku.

Bohaté na draslík, téměř bez sodíku

Jedlé kaštany **ve 100 g obsahují 705 kJ**, zhruba 56 % z podílu tvoří voda, z živin jsou nejvíce zastoupeny **sacharidy** – jak složené (škroby), tak i jednoduché cukry, kde dominuje hlavně sacharóza. Bílkovin a tuků je v těchto plodech poměrně málo – bíkovin cca 3 %, tuků 1-2 %. Mezi nimi jsou však také cenné **vícenenasycené omega 6 mastné kyseliny**. Jedlé kaštany obsahují také vlákninu – ve 100 g jedlého podílu je jí zhruba 5 g.

Nažky kaštanovníku jsou bohaté na **draslík a fosfor**, naopak obsahují naprosté minimum sodíku – jsou tak vhodné i pro osoby s vyšším krevním

tlakem nebo některými onemocněními ledvin. Z vitamínů je zde zastoupen **vitamín C, vitamíny skupiny B, betakaroten** (provitamín A) a **vitamín E**, který by měl mít dle některých studií pozitivní vliv na kosterní svalovou hmotu.

Polévka, nádivka nebo do moučníku

Plody kaštanovníku jsou jedlé **pouze po tepelné úpravě**. Vlivem tepelné úpravy se škrob přeměňuje na cukr (sacharózu) a rozvíjí se jedinečná chuť kaštanů.

Plody tak můžeme buď upéci nebo uvařit, dostupná je také mouka vyrobená ze sušených namletých kaštanů. Můžeme si vybrat, jak je připravíme – rozumí si dobře jak se slanou, tak i sladkou chutí – můžeme připravit kaštanovou polévku, ale třeba i pyré nebo nádivku.

V obchodě pečlivě vyberte **kaštany nepoškozené**, bez známek vysušení či

přítomnosti plísně. Po nákupu je ideálně co nejdříve spotřebujte – nejsou vhodné k delšímu skladování.

- Před úpravou kaštany omyjte, osušte je utěrkou a pak nařízněte na špičce jejich slupku do tvaru kříže. Můžete je upéci v troubě či na pánvi (pozor jen, abyste je nespálili) a nebo je uvařit ve vodě do měkka. Loupejte je záhy po uvaření a postupně - jak chladnou, slupka rychle tvrdne.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz