



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[O výživě](#) 1. 12. 2023 | Monika Poledníková

# Jedlé kaštiny jako pochoutka i silné přírodní léčivo. Vyzkoušejte sváteční nugát

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Jedle-kastany-jako-pochoutka-i-silne-prirodni-lecivo.-Vyzkousejte-svatecni-nugat\\_\\_s10010x20698.html](https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-vyzive/Jedle-kastany-jako-pochoutka-i-silne-prirodni-lecivo.-Vyzkousejte-svatecni-nugat__s10010x20698.html)

Začíná období, kdy jsou jedlých kaštanů plné obchody. Možná na ně koukáte a vůbec nemáte ponětí, co s nimi. Proto vám poradíme, jak je připravit ke konzumaci. A vězte, že krom chuťového zážitku můžete zároveň využít i dalších blahodárných účinků, které kaštiny nabízejí.



O tom, že jedlé kaštiny jsou zdravé, jistě nikdo nepochybuje. Je však na místě si říci, že jde o **silně protizánětlivou potravinu**, která má příznivý vliv na cévy. Navíc skvěle čistí tělo, působí **proti průjmům a zahání splíny, úzkosti i deprese**. Bát se jich nemusíte ani v případě, že jste se rozhodli zhubnout,

neboť jedlé kaštiny mají velice **nízkou energetickou hodnotu** a jsou tak v tomto směru mnohem lepší než příbuzné ořechy či semena.

## Jedlé kaštiny pro zdraví

Jedlé kaštiny obsahují **vitamíny skupiny B a dále vitamíny C, E či K**. Z minerálních látek se pak mohou pyšnit především vysokým obsahem **železa, zinku, vápníku, hořčíku, draslíku či fosforu**. Dále pak obsahují bílkoviny, biotin, karoten, tanin, kyselinu pantotenovou a škrob.

- Z pohledu celostní medicíny zvyšují **jedlé kaštiny pevnost cévních stěn, rychlost krevního oběhu**, a to zejména v oblasti ledvinné a koronární. Je to i jeden z důvodů, proč se osvědčily v léčbě křečových žil, bérkových vředů, hemeroidů a trombóz.
- Umí pomoci zlepšit **zrak**, jsou dobrým doplňkem stravy u poruch sítnice a jejího prokrvení a fungovat mohou i jako prevence makulární degenerace.
- Kaštiny též ovlivňují všechny **poruchy periferního prokrvení**, jako chladné nohy, fialové ruce, jakož i poruchy prokrvení koronárních cév na podkladě vegetativní neurózy.
- Stejně tak mají blahodárny vliv na [menstruační potíže](#) nebo problémy s opakujícími se migrénami. Přípravky z kaštanů pak mají i účinky antisklerotické.

# Chutné kaštiny pro krásu

Jedlé kaštiny toho ale umí mnohem víc. Jdou perfektním doplňkem stravy, pokud chceme **zlepšit kvalitu vlasů, nehtů i pokožky**. Díky obsahu flavonoidů a taninů pleť tonizují a stahují. Výsledkem je pak svěží a projasněná pokožka. Ostatně to je i důvod, proč



je možné vyrábět z nich domácí kosmetické produkty. Jedlé kaštiny ale i zaženou únavu, podpoří imunitu a dokáží zajistit, že nebudeme mít kruhy pod očima.

## Jedlé kaštiny: Jak na ně?

Kaštiny, které si z obchodu přinesete, nejprve propláchněte pod tekoucí vodou. Špičku každého kaštanu nařízněte do kříže. Položit je pak můžete

například na nějakou rozpálenou plochu (elektrická plotýnka, krb či kamna) nebo do trouby. Počítejte s tím, že pečení bude trvat déle, klidně i hodinu. Kaštany je ale možné také vařit. Nasypte je do hrnce a zalijte vodou tak, aby byly celé ponořené. Na mírném plameni je pak vařte zhruba dvacet minut.

Jedlé kaštany mají nasládlou chuť a je možné konzumovat je jen tak. Nebo z nich můžete připravit třeba vynikající kaštanovou omáčku, polévku, nádivku, pyré nebo si vytvořit dokonalý kaštanový krém, třeba do vánočního cukroví. Anebo sváteční nugát!

## **Recept na sváteční nugát z jedlých kaštanů**

### **Ingredience:**



- 40 g mletých jedlých kaštanů
- 75 ml vody
- 100 g medu
- 250 g třtinového cukru
- 1 vaječný bílek
- špetka soli

### **Příprava:**

Cukr, med, sůl a vodu dáme do silnostěnného hrnce a promícháme. Směs uvaříme tak, aby byla hustá a lehce nažloutlá. Pak odstavíme z ohně. Z vaječného bílku ušleháme tuhý sníh. Do něj pak pomalu přiléváme cukrovo-medovou hmotu a přisypeme namleté kaštany. Vzniklý nugát přelijeme na plech vyložený pečicím papírem a necháme jej na lince přes noc pořádně ztuhnout. Ráno ho nařežeme na malé kostky, necháme v lednici vychladit a můžeme konzumovat. S množstvím to ale nepřehánějte, přece jen jde o kalorickou bombu.

## **Vyrobte si z kaštanů tinkturu**

Když už budete kaštanů přejedení, můžete si vyrobit i **domácí tinkturu**. Kaštany oloupejte, nastrouhejte a vložte do sklenice. Zalijte čistým lihem,

uzavřete a nechte alespoň šest týdnů louhovat. Následně slijte a přefiltrujte přes plátno. Denně pak můžete zkonzumovat až 100 kapek rozdělených do několika denních dávek. Kaštanová tinktura je skvělá zejména **při snížené funkci ledvin.**

**Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com**

**Zdroj informací: ZENTRICH, J. A., Byliny v prevenci, Fontána, 1991, Olomouc.**

[deprese jedlé kaštiny](#) [křečové žíly průjem](#) [zánětlivá onemocnění](#) [zdraví očí](#)

---

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)