



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 28. 11. 2013 | beda

Kaštiny pro zdraví

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Kastany-pro-zdravi__s10010x8047.html

Z jednoho druhu kaštanů se dělají zvířátka, z jiného se dají zase připravovat pochoutky, které jsou navíc zdraví prospěšné. Věděli jste například to, že jsou kaštiny bohaté na vitamin C stejně jako citrony?



Plody Kaštanovníku jedlého (*Casstanea sativa*) patří mezi jedny z nejstarších plodin. Kaštany se sbíraly již v době kamenné. Kaštanovník dorůstá výšky 30 metrů a dosahuje stáří třeba až 500 let. Pěstuje se především v Itálii, Francii a Maďarsku.

Syrové kaštany raději ne

Plody jsou velké a kulovité se slupkou tmavohnědé barvy. Po dostranění slupky je jádro smetanově bílé. Zralé plody se dají dobře loupat. **Kaštany se nedoporučuje jíst syrové nejen kvůli kyselině tříslové, která blokuje vstřebávání železa, ale i díky nepříjemné chuti.** Konzumují se sušené, vařené nebo pečené. Používají se jako surovina k výrobě mouky.

Kaštan má stejné množství vitamínu C jako citron

Může to znít až neuvěřitelně, ale **kaštany obsahují zhruba stejné množství vitamínu C jako citrony.** Kaštany **pozitivně ovlivňují srdce, vyplavování škodlivin z jater, klouby, pomáhají při únavě či bolestech hlavy a dodávají lidskému tělu potřebnou energii.**

Léčit se s nimi dají i **revmatické bolesti, anémie či deprese**. Leskem se vám za ně odvděčí vlasy, ale prospějí i vaší pokožce. Konzumace kaštanů má vliv i na ledviny a vysoký krevní tlak. Je to dáno **nízkým obsahem sodíku**. Další pozitivní účinek je kvůli obsahu kyseliny tříslové, zejména ve slupce, která působí proti zánětům a průjmu.

Kaštany a jejich složení

Kaštany mají **vysoký obsah sacharidů**: 35-60 %, zejména škrobů, z toho cukry tvoří 15 %. **Zanedbatelný je naopak obsah bílkovin a tuků**. Z vitamínů jsou obsaženy především vitamin C a E, vitaminy skupiny B, především vitamin B5 a B6. Mezi minerální látky, které jsou obsaženy v kaštanech v početnějším množství, patří draslík, fosfor, hořčík, vápník a železo. Ve slupce jsou obsaženy látky zvané třísloviny.

Obsah látek ve 100g kaštanů

Složka	Zastoupené množství
Sacharidy	30-40 g
Bílkoviny	6-8 g
Tuky	4 g
Vitamin C	40 mg
Vitamin B1	15 mg

Kaštany v kuchyni

Po umletí plodů se získává mouka. Plody jsou konzumovatelné až po odstarnění skořápky a slupky a po úpravě – vařením, pečením či mletím. Kaštany se hodí do **polévek, dušených jídel, nádivek, ale třeba i do sladkých dezertů**. V zimních měsících můžete narazit na stáncích na pečené kaštany.

Zdroje:

LÁNSKÁ, D. Ovoce na stovky chutí. Vyd. 1. Velké Bílovice: TeMi CZ, 2009, 126 s. Vaří TeMi. ISBN 978-80-87156-34-6.

ŠNAJDROVÁ, Z. Nutriční charakteristika skořápkového ovoce a jeho využití v gastronomii. 2012

Copyright © 2024

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