19 Ιανουαρίου 2013

K

/ Ε

Σκέτα, βραστά ή ψητά, αρέσουν σε μικρούς και μεγάλους

Είναι σήμα κατατεθέν του χειμώνα, από τότε που τα αναγνωστικά του Δημοτικού συνέδεαν την έλευση του κρύου με την παρουσία του καστανά στη γωνία.

Τις ημέρες του Δεκεμβρίου, και ειδικά των εορτών, τα κάστανα έχουν την τιμητική τους, καθώς χρησιμοποιούνται ευρέως στη μαγειρική και τη ζαχαροπλαστική: χοιρινό με κάστανα, κάστανα στη γέμιση της γαλοπούλας, σούπα με κάστανα, μαρόν γλασέ και γενικώς ό,τι τραβάει η καρδιά σας με βάση τον καρπό με τα λίγα λιπαρά, τις πολλές φυτινές ίνες, και την αξεπέραστη γεύση.

Η θρεπτική αξία τους

Τα κάστανα είναι πλούσια σε σύνθετους υδατάνθρακες. Αποτελούν πολύ καλή πηγή βιταμίνης Α, β-καροτένιου, καλίου και φυλλικού οξέως_ το τελευταίο παίζει μάλιστα θεμελιώδη ρόλο στην κύηση, καθώς προλαμβάνει την εμφάνιση νευρολογικών παθήσεων του εμβρύου κατά τα πρώτα στάδια ανάπτυξής του.

Θεωρούνται πολύτιμα, για την περιεκτικότητα τους σε φυτικές ίνες, καθώς

εμπεριέχουν περίπου 11 γρ. φυτικών ινών ανά 100 γρ. Όπως είναι γνωστό, οι φυτικές ίνες συμβάλλουν στη μείωση των επιπέδων της χοληστερίνης στο αίμα. (περισσότερα...)