Quentes, boas e nutritivas

O cheiro das castanhas assadas na rua anuncia a chegada do Outono. Judia, Longal, Martaínha, Aveleira, Boaventura, Colarinha e Bária são nomes de algumas das variedades de castanha produzidas em Portugal entre Bragança, Vila Real, Viseu, Guarda e Portalegre. A castanha, de nome científico *Castanea Sativa*, é um fruto do Outono com uma composição nutricional muito próxima da dos cereais. Foi a base da alimentação dos portugueses até ao século XVIII, quando o milho e as batatas entraram definitivamente na gastronomia europeia. A diferença entre as castanhas e os outros frutos gordos e amiláceos, também outonais, como nozes, avelãs e amêndoas, é que as castanhas são menos gordas e, por isso, menos calóricas.

Do ponto de vista nutricional, a castanha é um alimento energético, rico e completo, uma vez que contém água, amido (chega a ter duas vezes mais amido do que a batata!) e outros carboidratos como glicose, frutose, sacarose e fibras, na sua maioria insolúveis, gordura polinsaturada, proteína (não contêm glúten), vitaminas A, C e do complexo B e minerais como potássio, fósforo, cálcio, magnésio, cobre, ferro e manganés.

As castanhas são habitualmente consumidas assadas, cozidas ou piladas, mas existem muitas outras utilizações culinárias. Podem servir de acompanhamento ao peixe ou à carne, usam-se como base de sopas e até são utilizadas para confeccionar doces.

Sabem sempre bem, mas não há bela sem senão. Como referi, as castanhas são muito energéticas, sendo seis castanhas equivalentes a um pão. E quem é que consegue ficar só pela meia dúzia? O melhor é, no dia de assar castanhas, comer "só" sopa e castanhas. Assim poderá apreciá-las um pouco mais à vontade.

Ana Carvalhas

Ciência na Imprensa Regional – Ciência Viva