

Gli editoriali.

I metodi per cuocere le castagne

Scopri i benefici delle castagne, tutti i modi per prepararle e cuocerle in casa e i metodi per conservarle a lungo.

Insieme alla zucca, le castagne sono tra le protagoniste dell'**autunno**. Scopriamo come prepararle e quali sono i benefici di questi frutti per il nostro organismo

I metodi per cuocere le castagne

Le castagne possono essere cotte in modi diversi, a seconda delle preferenze oppure della ricetta che si intende preparare. Tuttavia, qualsiasi sia il metodo prescelto, prima della cottura occorre effettuare queste due semplici ma fondamentali operazioni:

- **L'incisione:** bisogna praticare un piccolo taglio orizzontale sulla parte bombata della castagna di circa 2 centimetri (3 se sono marroni). Il taglio deve tagliare la buccia ma non la polpa. Per facilitare il compito, sarebbe meglio usare un coltello apposito per castagne;
- **L'ammollo:** dopo l'incisione, le castagne vanno tenute in ammollo in acqua per almeno 30 minuti, così da riuscire a pulirle facilmente, togliendo pellicina e buccia.



Le castagne di solito sono **consumate da sole**: in tal caso, vanno **mangiate appena cotte**, quando sono ancora calde. Se si raffreddano, infatti, non sono più buone come appena fatte. Se dovessero avanzare, però, si possono utilizzare per preparare tantissime ricette diverse, dal sapore deciso e tipicamente autunnale, dai primi piatti fino ai dolci. Vediamo ora nello specifico i vari metodi per cuocere le castagne.

Le castagne arrosto con la padella forata

La padella forata si usa per cuocere le castagne sul **fuoco di un camino** o di un **barbecue**. Le castagne incise vanno messe sul fuoco per circa **25 minuti**, girandole di tanto in tanto, fino a che non si arrostitanno. La padella forata si può utilizzare anche sul fornello di casa, facendo attenzione, però, che il calore si diffonda su tutta la base della padella.

Se non si ha a disposizione la padella forata, si può utilizzare anche una padella classica che va **scaldata**: in seguito, si possono mettere le castagne ancora umide a cuocere per circa 20 minuti a fiamma moderata e con il coperchio. In questo caso, bisogna girare spesso le castagne per ottenere una cottura uniforme.

Le castagne al forno

La cottura della castagne al forno è molto semplice: dopo l'ammollo, la castagne vanno **asciugate** con un panno pulito e poi disposte su un unico strato in una teglia rivestita di carta forno. A quel punto basta infornare con forno preriscaldato a **180 gradi per circa mezz'ora** nel caso di castagne grandi e circa 20 minuti nel caso di castagne più piccole.

Le castagne bollite

Per fare le castagne lesse, bisogna lavarle bene e poi utilizzare una pentola dai bordi alti riempita d'acqua. Serviranno circa **tre litri d'acqua per ogni chilo** di castagne da cuocere. Poi basta aggiungere un **pizzico di sale** e, se piace, anche una foglia di alloro o qualche spezia per renderle più sfiziose. Con l'aggiunta di un cucchiaino d'olio nell'acqua, inoltre, dopo sarà più semplice sbuciarle. La cottura dovrà durare almeno **40 minuti**, massimo un'ora se sono castagne molto grandi.

Le castagne possono essere bollite anche nella **pentola a pressione**, che va riempita d'acqua e chiusa con il coperchio e le valvole: la cottura sarà terminata quando la pentola emetterà il suo tipico fischio. Le castagne andranno, però, lasciate ancora nella pentola per circa 20 minuti: poi, una volta spenta la fiamma e fatto uscire il vapore, saranno pronte.

La cottura delle castagne al microonde

Le castagne possono essere preparate velocemente anche al microonde: dopo l'ammollo, occorre disporre le castagne su un piatto con il lato inciso verso l'alto, senza sovrapporle. A quel punto basta cuocerle per **5-6 minuti a circa 750-800 W**, fino a che la buccia di aprirà da sola. A fine cottura, prima di consumarle, vanno avvolte in un panno pulito e chiuse in un sacchetto per qualche minuto, così sarà più facile sbuciarle.

Come conservare le castagne

Per conservare le castagne fresche esistono diversi metodi: i più frequenti e semplici sono il **congelamento** e l'**essiccazione**. Dopo averle lavate, asciugate bene e incise, le castagne possono essere riposte in appositi **sacchetti e congelate in freezer**, dove possono restare per diversi mesi. Per utilizzarle, basterà farle scongelare e cuocerle come se fossero fresche. È possibile **congelare anche le castagne già cotte**, facendole freddare e sbucciandole prima di riporle nei sacchetti.

Il metodo dell'essiccazione, invece, prevede un processo di disidratazione progressivo, ottenuto **esponendo le castagne al sole** nelle ore più calde della giornata per almeno un paio di mesi. Di notte, invece, le castagne andranno riposte in un luogo riparato e asciutto, per evitare che si bagnino con l'umidità. Terminato il processo di essiccazione, le castagne potranno essere riposte in **contenitori ermetici** e conservate per circa un anno. Prima di consumarle, andranno reidratate mettendole in ammollo in acqua tiepida per qualche minuto.

I benefici delle castagne

Le castagne fanno ingrassare? Questa è la domanda più frequente quando si parla di questi frutti: la risposta è no, ovviamente se **consumate nelle giuste quantità**, considerando che sono composte principalmente da **carboidrati**. Per questa ragione, sono **ricche di calorie** e non andrebbero consumate più di **tre volte a settimana**; sempre per il loro alto contenuto di **zuccheri**, sono però sconsigliate a chi soffre di diabete. Le **calorie delle castagne per 100 grammi** variano dalle **100 di quelle fresche**, fino alle **300 di quelle secche**. Se vengono **bollite** le calorie sono **120**, mentre sono **190** in quelle **arrostite**.

Il loro grande apporto energetico rende questi frutti un **ricostituente naturale** per combattere **stress e stanchezza** e anche per riacquistare le forze dopo un'influenza nel periodo freddo. Le proprietà delle castagne sono poi molte altre:

- Sono ricche di **ferro** e quindi sono utili per combattere l'anemia;
- Sono ricche di **acido folico**, sostanza raccomandata nelle diete per le donne in gravidanza;
- Sono ricche di **fibra** e dunque fanno bene all'intestino. Tuttavia, non vanno consumate crude perché, al contrario, potrebbero provocare problemi come gastrite o cattiva digestione;
- Contengono molti **sali minerali** importanti, tra i quali il **fosforo**; per questa ragione, sono utili per il sistema nervoso e per migliorare la concentrazione e la memoria;
- Sono **prive di colesterolo** e per questo sono adatte nelle diete per l'ipercolesterolemia;
- **Non contengono glutine**, dunque possono essere consumate anche dalle persone celiache.

I benefici delle castagne, insomma, sono davvero tantissimi. Non resta che prepararle in casa con i metodi illustrati e gustarle calde!

www.bennet.com