
La castagna

Autore: Giuseppe Chella

Fonte: Città Nuova

Il potassio è un elemento di grande importanza per il funzionamento del nostro organismo ed è addirittura vitale per il cuore. Il battito cardiaco, infatti, è regolare solamente se la concentrazione di potassio dentro e fuori le cellule cardiache è mantenuta rigorosamente costante. Le castagne sono particolarmente ricche di potassio (quasi un record). Esse difatti allo stato fresco ne contengono circa 500 mg per 100 gr ed allo stato secco 900 mg. Per la ricchezza di glucidi le castagne sono energetiche ed indicate nelle astenie fisiche ed intellettuali, per chi pratica sport e per chi è soggetto a stress, mentre sono sconsigliate ai diabetici. A differenza di altri frutti, il suo contenuto di acqua è basso. La surgelazione è forse il metodo di conservazione più semplice e consente di consumare questi frutti fino al successivo raccolto. Se tenute in frigorifero a +2,+3 gradi questi frutti si possono conservare circa un mese e mezzo. Le castagne italiane hanno la fama di essere le migliori del mondo. Nel 1992 la Comunità europea ha creato marchi di qualità per tutelare la genuinità di alcuni prodotti agroalimentari. Il marchio Igp (indicazione geografica protetta) è attribuito a quei prodotti per i quali la qualità dipende dall'origine geografica e la cui produzione avviene in un'area geografica determinata. Hanno ottenuto questo marchio la castagna del Monte Amiata ed il marrone del Mugello in Toscana, la castagna di Montella in Campania ed il marrone di Castel del Rio in Emilia Romagna. Il marchio Dop (denominazione d'origine protetta) è stato ottenuto dal marrone di San Zeno nel Veneto. Chi produce prodotti con i suddetti marchi è sottoposto a controlli e deve attenersi a rigide regole stabilite nel disciplinare di produzione. Recentemente il Consiglio nazionale delle ricerche ha lanciato un allarme per i nostri alberi di castagno infestati da malattie che li stanno danneggiando gravemente, al punto che la produzione sta subendo una fortissima riduzione. È questo il motivo principale per cui il prezzo delle castagne oggi è molto elevato.