

# Кестени

## Вкусен символ на есента и приближаващата зима

Кестените (*Castanea*) са род от осем или девет вида широколистни дървета, достигащи от 20 до 40 м височина, също и храсти от семейството на бука. Питомните кестени обикновено се използват за храна, докато дивите се използват най-вече за приготвянето на лекарства. Кестените съдържат два пъти повече нишесте от картофите, което ги превръща в една от най-важните хранителни култури в Япония, Китай и Южна Европа.

## Произход на кестена

**Кестеновото дърво** достига възраст между 200 и 500 години. То е сравнително устойчиво, с голяма вътрешна растителна сила и ценни качества, които са му спечелили прозвището "дърво на мъдростта" у много народи. Обитава райони с топъл и умерен климат, като се смята, че родината му е Мала Азия.

От хилядолетия наред хората са се научили да познават и използват лечебните и хранителни свойства на **кестените**. Легенди разказват, че през 401-399 г. пр. н. е., гръцката армия оцеляла по време на отстъплението от Мала Азия, защото консумирала кестени.

За нас, българите, прясно изпечените кестени са най-популярният начин за консумация, то в някои региони на Франция като Ардеш и Корсика кестенът си е спечелил прозвището "дървото-хляб", тъй като от неговите плодове векове наред хората са приготвяли брашно за каша, хляб, палачинки и прословутите захаросани кестени (*marroons glacés*) - сладки изкушения, без които коледният празник във Франция не би бил същият.

## Хранителен състав на кестените

Различните сортове кестени обикновено имат еднакъв състав, но различни вкусови качества. Те осигуряват енергия и са предпочитани от активно спортуващите заради съдържанието на бавни въглехидрати, необходими за хранителното равновесие. Обикновено в 100 гр кестени се съдържат 180 ккал. Те приличат на картофите, които по своята същност не са калорични, а мазнината, с която се приготвят, ги прави такива.

В пресните кестенови плодове се съдържат:

49.8% вода;

42.8% въглехидрати, от които 16% скорбяла, 7% декстрин и 4% захари (глюкоза и захароза);

2.9% белтъчини;

1.9% мазнини и голямо количество лецитин;

1.4% целулоза;

ябълчна, лимонена и млечна киселина;

витамини А (80мг), В1 (0.2 мг%), В2 (0.24 мг%), РР (87 мг%) и С (27 мг%);

минерални соли, доставящи: калий (707 мг%),

фосфор (87 мг%), магнезий (45 мг%), калций (33 мг%),

натрий (1.5 мг%) и желязо (1.3 мг%), както и

микроелементите: мед, флуор и силиций.

## Здравословни ползи

Високото съдържание на витамин С (почти колкото у лимоните) ги прави добри помощници в борбата с сезонните неразположения и спомага за подобряване на съпротивителните сили на организма.

Наличието на фосфор и калий е важно за правилното функциониране на нервната, сърдечно-съдовата и костната система на организма. Освен това в кестените се съдържат и антиоксидантни вещества, които се борят с развитието на неопластични заболявания.

Кестенът е натурално лекарство. Народната медицина го препоръчва на болни от анемия, като при тяхното всекидневното консумиране на кестени в началото на есента е повече от препоръчително. Лапи от смелени кестени облекчават ревматичните болки, докато сварените или печени кестени са ясно изразен антилиаришно действие поради високото съдържание