

Castanha



à lupa...

Ficha Técnica

Título: Castanha à lupa

Conceção: Mariana Barbosa

Corpo redatorial: Mariana Barbosa; Isabel Tristão

Revisão: Célia Craveiro; Sandra Dias; Sónia Xará; Teresa Rodrigues

Propriedade: Associação Portuguesa dos Nutricionistas

Redação: Associação Portuguesa dos Nutricionistas

Imagens: Freepik.com

Interdita a reprodução integral ou parcial de textos e imagens, sob quaisquer meios e para quaisquer fins, inclusive comerciais.

Novembro de 2015

©APN



Introdução

Em Portugal, o consumo da *castanha* é uma tradição na época do Outono.

Com a chegada do Dia de S. Martinho, a Associação Portuguesa dos Nutricionistas elabora este guia para dar a conhecer as características nutricionais deste alimento, que é ícone desta estação e símbolo da conhecida festa popular, o Magusto.



Quem quer quentes e boas?!

Quentinhas...



A castanha - generalidades

Castanha | *Castanea Sativa*

- A castanha é o fruto do castanheiro e desenvolve-se dentro dos ouriços;
- A variedade de castanha mais consumida é a comum ou europeia, apesar de existirem outros tipos;
- A castanha é usada na alimentação humana desde tempos pré-históricos e, em tempos, representou um dos alimentos base da alimentação, utilizada em substituição do pão e da batata;
- Trata-se de um fruto sazonal, cuja época da colheita decorre entre meados de outubro e finais de dezembro. No entanto, atualmente é possível encontrar no mercado durante todo o ano, descascada e congelada;
- Em Portugal, é nos meses de outono (outubro, novembro e dezembro), que se verifica maior consumo da castanha, associado aos Magustos e ao S. Martinho;
- É um alimento versátil, comumente ingerido cozido ou assado. No entanto, a castanha também pode ser utilizada como acompanhamento de pratos (assadas, cozidas ou em puré), em base para sopas ou molhos e em sobremesas, compotas e bolos.



Composição nutricional

- Pelo seu teor em hidratos de carbono, a castanha constitui uma excelente fonte de energia.
- Embora seja um fruto, a sua riqueza em amido, torna a castanha semelhante do ponto de vista nutricional, aos alimentos pertencentes ao grupo dos cereais e derivados, tubérculos da Roda dos Alimentos.
- A composição nutricional é variável consoante a forma de preparação ou confeção.

<i>Castanha miolo</i>	Energia (Kcal)	Água (g)	Proteína (g)	Gordura total (g)	Hidratos de carbono disponíveis (g)	Amido (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)	Vitamina C (mg)	Folatos (ug)	Sódio (mg)	Potássio (mg)	Fósforo (mg)	Magnésio (mg)
por 100 g	185	48,5	3,1	1,1	39,8	30,0	6,1	0	51	61	9	500	63	33
<i>Castanha assada com sal</i>	Energia (Kcal)	Água (g)	Proteína (g)	Gordura total (g)	Hidratos de carbono disponíveis (g)	Amido (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)	Vitamina C (mg)	Folatos (ug)	Sódio (mg)	Potássio (mg)	Fósforo (mg)	Magnésio (mg)
por 100 g	211	39,4	3,5	1,3	45,5	34,3	7,0	0	46	56	550	571	72	48
<i>Castanha pilada</i>	Energia (Kcal)	Água (g)	Proteína (g)	Gordura total (g)	Hidratos de carbono disponíveis (g)	Amido (g)	Fibra (g)	Colesterol (mg)	Vitamina C (mg)	Folatos (ug)	Sódio (mg)	Potássio (mg)	Fósforo (mg)	Magnésio (mg)
por 100 g	324	9,9	5,1	2,0	70,0	52,8	11,3	0	0	61	17	930	117	61

Características nutricionais

A *castanha* é caracterizada nutricionalmente por:

- Elevado teor em hidratos de carbono complexos (destaca-se a quantidade de amido);
- Fonte de fibra alimentar;
- Riqueza em água;
- Baixo teor em gordura (não apresenta colesterol na composição);
- Fonte apreciável de vitaminas (nomeadamente a vitamina C e folatos) e minerais (essencialmente potássio, fósforo e magnésio);
- Teor considerável de polifenóis.



Como escolher e conservar a castanha?

Na altura de escolher e conservar as *castanhas*, ter em atenção os seguintes aspetos:

- Ao escolher, preferir as que têm *pele* lisa e brilhante, sem imperfeições (cortes ou fissuras) e *textura* firme ao toque;
- *Armazenar* em local fresco e seco, sem comprimir ou esmagar;
- Podem ser *conservadas* no congelador, sem casca e pele (cerca de 6 meses).



Sugestões

De seguida, apresentamos algumas sugestões para preparar as *castanhas* e torná-las saborosas:

- *Para descascar* - fazer um golpe, em forma de cruz, nas castanhas utilizando um faca ou um utensílios apropriado para o efeito;
- *Para cozer* - Lavar e secar as castanhas e fazer um golpe em forma de cruz. Cozer num recipiente com água e adicionar sal, com moderação e/ou ervas aromáticas. Devem ser descascadas ainda quentes.
- *Para assar* - Lavar e secar as castanhas e fazer um golpe em forma de cruz. Antes de assar, adicionar sal, com moderação, às castanhas e ainda ervas aromáticas ou especiarias (ex.: alecrim, erva-doce, anis). É possível assar em fogareiros, no forno ou na lareira. Depois de assadas, borrifar com água e tapar até servir. Devem ser descascadas ainda quentes.

Curiosidade: A castanha pode ser utilizada como substituto das batatas, massa ou arroz, no âmbito de uma alimentação completa, variada e equilibrada.



Referências bibliográficas:

- Phenol-Explorer: Database on Polyphenol Content in Foods. Disponível em: <http://phenol-explorer.eu/foods/467>
- Instituto do Consumidor. Guia - Os alimentos na Roda. Lisboa. Dezembro de 2013
- Porto L, Oliveira L. Tabela da composição de alimentos, 1a edição. Centro de Segurança Alimentar e Nutrição do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Lisboa 2007
- Programa Nacional Promoção Alimentação Saudável. Nutrimento. Vantagens nutricionais da castanha. Disponível em: <http://nutrimento.pt/dicas/vantagens-nutricionais-da-castanha/>



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DOS NUTRICIONISTAS
Rua João das Regras, n.º 284 - R/C 3 | 4000-291 Porto
Telf. 22 2085981 | Fax: 22 2085145
geral@apn.org.pt | www.apn.org.pt
facebook.com/associacaoportuguesanutricionistas

