



CASTAGNE E MARRONI

Dott.ssa Paola Conzato

Le castagne e i marroni, sebbene siano simili tra loro, presentano differenze dal punto di vista nutrizionale. La castagna è un prodotto della specie *Castanea sativa* (Mill.). Il marrone, invece, deriva da innesti e miglioramenti di piante di castagno. Alcune varietà di castagne e marroni italiani vantano il riconoscimento IGP (Indicazione Geografica Protetta) o DOP (Denominazione di Origine Protetta).

Marroni e castagne, nonostante appartengano alla categoria della frutta secca, si distinguono da quest'ultima per i loro valori nutrizionali: possiedono un basso tenore lipidico ma un elevato contenuto zuccherino, l'opposto rispetto alle altre tipologie di frutta secca. Il profilo nutritivo specifico dei frutti del castagno, comunque, è strettamente legato a numerose variabili, tra cui la varietà considerata, i fattori climatici e geografici, eventuali processi produttivi e di trasformazione applicati. Non è possibile pertanto operare una distinzione netta tra castagne e marroni sulla base della composizione in nutrienti. Come già riportato, entrambe le tipologie contengono come componente preponderante lo zucchero, che rappresenta il 36,7% (in media) dell'intera parte edibile. Sono minoritarie, invece, le percentuali relative degli altri macronutrienti:



VALORI NUTRIZIONALI

Valori per 100g di prodotto

	Prodotto fresco	Prodotto secco	Farina
Calorie	164,5	287,1	326,2
Acqua (%)	55,8	10,1	11,4
Proteine	2,9	6,0	6,1
Grassi	1,7	3,4	3,7
Carboidrati	36,7	62,0	71,6
Fibra	4,7	13,8	10,9

1,7% di lipidi (di cui solo lo 0,3% di grassi saturi) e 2,9% di proteine. Molto alto è, infine, l'apporto di fibra alimentare, che ammonta a 4,7% sul totale.

L'alto tenore in zuccheri rende le castagne e i marroni alimenti altamente energetici, da limitare nella frequenza di consumo e nelle quantità. Inoltre non è adatto a chi soffre di diabete o intolleranza glucidica, dato anche l'alto indice glicemico.

Sono comunque una buona fonte di vitamine e minerali, in particolare sono ricchi in potassio, con un buon contenuto di fosforo e poveri di sodio. Le vitamine prevalenti sono la niacina (PP) e la riboflavina (B2). Il contenuto di vitamina C è invece modesto.

Questi prodotti possono essere commercializzati da freschi o come prodotto secco. In quest'ultimo le percentuali di macronutrienti cambiano in seguito alla riduzione del contenuto d'acqua, che passa rispettivamente dal 55% circa al 10%.

Molto interessante è la grande varietà di derivati ottenibili a partire dai frutti. A seconda del processo tecnologico effettuato e dei valori utilizzati per i parametri produttivi (intensità, tempo, temperatura, ecc.), vengono identificate cinque gamme di prodotti derivati, dai prodotti meno lavorati (ad esempio farine) a quelli più trasformati e pronti per il consumo, come gli snack). Un'altra classificazione dei sottoprodotti può essere effettuata senza suddividerli in diverse gamme, ma distinguendoli in finiti (come castagne secche tal quali, marrons glacés, marroni sotto alcool o al naturale) e in semilavorati, ossia che necessitano di ulteriore lavorazione. Tali sottoprodotti, essendo le castagne per loro natura prive di glutine, sono spesso utilizzati per la celiachia.

In generale, i processi di trasformazione eseguiti per ottenere dei derivati da castagne o marroni determinano anche modificazioni dei valori nutrizionali e del contenuto di vitamine e minerali, come anche il metodo di cottura scelto successivamente per il consumo. La preparazione delle caldarroste, infatti, aumenta notevolmente il contenuto di zuccheri solubili, mentre la bollitura riduce il contenuto di amido e determina perdite di potassio. Infine l'eventuale aggiunta di altri ingredienti (ad esempio per la conservazione in alcol o per la produzione dei marrons glacés) modifica, aumentandolo, il contenuto calorico.