

L'angolo bio

di Giovanna Pezzuoli

Preziose castagne
(ma non a fine pasto)

Le castagne, un tempo chiamate «il pane dei poveri», sono uno dei «101 buoni alimenti che si prendono cura di noi», come racconta l'enogastronomo Pier Francesco Lisi nel suo nuovo libro (Newton Compton, euro 9,90, pp. 218). Frutto atipico essendo ricco di amido (come i cereali) e fibre, ha un buon contenuto calorico che ne sconsiglia l'uso

a fine pasto. Per la castagna è nata anche un'associazione (www.cittadelcastagno.it) che orienta fra le sue numerose varietà, dai marroni del Mugello dalla polpa bianca e croccante alla squisita castagna di Vallerano Dop (Viterbo). Altre dolcezze naturali con un frutto che matura in questi giorni, la regale melograna (notate il picciuolo a forma di corona), nota fin dall'antichità per le sue virtù legate all'acido ellagico, ai flavonoidi e ad altre sostanze antiossidanti. Dalla spremitura dei semi o arilli si ottiene la granatina, un succo prelibato.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

