



## **Novembro, o mês da Castanhas!**

O mês de Novembro é conhecido pelo mês das castanhas, facto devido À comemoração do S<sup>o</sup> Martinho, a 11 de Novembro.

A castanha tem origem do castanheiro, árvore de folha caduca e que pode atingir mais de 1000 anos.

Em Portugal, a área total de castanheiro ronda presentemente os 35 mil hectares, e centraliza-se mais na região a norte do Tejo. É essencialmente em zonas com altitudes superiores a 500 metros e com baixas temperaturas no inverno que esta árvore encontra as condições necessárias para o seu desenvolvimento. É o que acontece nos distritos de Bragança, Vila Real, Guarda e Alto Alentejo.

Desde o Paleolítico que o castanheiro acompanha o homem e tem para ele uma importância crucial. As tribos pré-romanas chamavam-lhe a "árvore do pão", já que o seu fruto a castanha era um alimento rico e um importante meio de subsistência para os exércitos em campanha.

A castanha que comemos é, de facto, uma semente que surge no interior de um ouriço (o fruto do castanheiro). Mas, embora seja uma semente como as nozes, tem muito menos gordura e muito mais amido (um hidrato de carbono), o que lhe dá outras possibilidades de uso na alimentação. As castanhas têm mesmo cerca do dobro da percentagem de amido das batatas. São também ricas em vitaminas C e B6 e uma boa fonte potássio.

As castanhas são comidas assadas ou cozidas com erva-doce. Mas, antes de cozinhadas, deve-se retalhar a casca. Como se pode ver no quadro, têm bastante água e, quando são aquecidas, essa água passa a vapor. A pressão do vapor vai aumentando e "empurrando" a casca e, se esta não tiver levado um golpe, a castanha pode explodir. Além de saborosa, este fruto têm efeitos potenciais na saúde humana, sobretudo beneficia os rins e o fígado e ainda ajuda a combater a diarreia nas crianças.

**Autor:** Equipa do Ideias Ambientais

**Data:** 04 de Novembro de 2008

Semanalmente teremos novos artigos, cujos conteúdos, gráficos, imagens, referências, serão sempre da responsabilidade dos autores. Você poderá participar enviando-nos ideias ou assuntos que gostaria de ver aqui.

**PRESERVAR E PROTEGER O AMBIENTE È UMA MISSÃO UNIVERSAL!**

<http://www.ideiasambientais.com.pt>