



Castagne d'acqua, lo snack che protegge fegato e cervello: cosa sono e come si mangiano

Descrizione

(Adnkronos) Sono croccanti, leggere e ricche di benefici: le castagne d'acqua (*Eleocharis dulcis*) stanno conquistando sempre più spazio nelle cucine di tutto il mondo. Nonostante il nome, non sono affatto noci, bensì un rizoma ricco di sostanze nutritive e di proprietà protettive per l'organismo. Originarie dell'Asia, sono apprezzate da secoli per il loro sapore delicato e la consistenza irresistibile, che resta croccante anche dopo la cottura.

Coltivata da secoli in Cina, Thailandia e nelle Filippine, *Eleocharis dulcis* è una specie acquatica appartenente alla famiglia delle Cyperaceae. Si sviluppa in ambienti umidi, con steli sottili e verdi che nascondono, sotto la superficie dell'acqua, i piccoli tuberi commestibili che l'hanno resa famosa.

Il loro sapore è delicato e leggermente nocciolato, mentre la consistenza resta soda e croccante anche dopo la cottura: una caratteristica che le ha fatte diventare protagoniste di moltissimi piatti della cucina asiatica.

Oggi la scienza conferma ciò che la medicina orientale sapeva da tempo. Uno studio pubblicato sull'*International Journal of Pharmaceutical Sciences* (2024) ha evidenziato come gli estratti di questa pianta contengano flavonoidi, fenoli e saponine, sostanze note per il loro potente effetto antiossidante e antinfiammatorio.

Grazie anche alla presenza di potassio, ferro e manganese, *Eleocharis dulcis* contribuisce a proteggere cervello, fegato e sistema nervoso dallo stress ossidativo, favorendo le funzioni cognitive e metaboliche.

In passato, venivano usate come digestivo, diuretico e rimedio contro le infiammazioni. Oggi, si confermano un alleato prezioso per chi cerca un'alimentazione sana e funzionale.

Le castagne d'acqua si trovano facilmente in scatola nei supermercati o nei negozi di alimentari orientali, ma chi ha fortuna può anche reperirle fresche in botteghe specializzate o online.

In cucina sono estremamente versatili. Possono essere utilizzate nelle

insalate, per aggiungere croccantezza e freschezza; nei piatti saltati nel wok, insieme a verdure, pollo o gamberi; nelle zuppe asiatiche, come la tom yum o la won ton soup;- nei dessert, ad esempio nel tradizionale dolce cinese water chestnut cake;- semplicemente come snack salutare, leggermente saltate in padella.

Inserirle nella dieta quotidiana è un modo semplice per unire gusto e benessere. Le castagne d'acqua, con la loro leggerezza e le loro proprietà protettive, possono diventare una valida alternativa ai dolci e un valido sostegno per il cervello, il fegato e il sistema nervoso.

Croccanti, versatili e nutrienti: un superfood da scoprire.. e da sgranocchiare.

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Novembre 11, 2025

Autore

redazione