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

Descrizione

default watermark

(Adnkronos) â?? Croccanti, leggere e ricche di benefici: le castagne dâ??acqua (Eleocharis dulcis) stanno conquistando sempre piÃ¹ spazio nelle cucine di tutto il mondo. Nonostante il nome, non sono affatto noci, bensÃ¬ un rizoma ricco di sostanze nutritive e di proprietÃ protettive per lâ??organismo. Originarie dellâ??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 Ã¨ una specie acquatica appartenente alla famiglia delle Cyperaceae. Si sviluppa in ambienti umidi, con steli sottili e verdi che nascondono, sotto la superficie dellâ??acqua, i piccoli tuberi commestibili che lâ??hanno resa famosa.

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

Oggi la scienza conferma ciÃ² che la medicina orientale sapeva da tempo. Uno studio pubblicato sullâ??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 unâ??alimentazione sana e funzionale.

EI SRL - P.IVA IT16017671005

Le castagne dâ??acqua si trovano facilmente in scatola nei supermercati o nei negozi di alimentari orientali, ma chi ha fortuna puÃ² anche reperirle fresche in botteghe specializzate o online.

In cucina sono estremamente versatili. Possono essere utilizzate nelle

â?? insalate, per aggiungere croccantezza e freschezza; â?? nei piatti saltati nel wok, insieme a verdure, pollo o gamberi; â?? 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 Ã¨ un modo semplice per unire gusto e benessere. Le castagne dâ??acqua, con la loro leggerezza e le loro proprietÃ protettive, possono diventare una valida alternativa ai dolci e un valido sostegno per il cervello, il fegato e il sistema nervoso.

default watermark

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

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione
Novembre 11, 2025
Autore
redazione