

Maronen (Esskastanien)

Die Kastanien, die vor allem in Berggebieten vorkommen und viel Stärke enthalten, waren seit Mitte des letzten Jahrhunderts für viele Menschen die Hauptnahrungsquelle.

Ihre Blüte findet im Hochsommer statt, und ihre Früchte werden Kastanien genannt, deren Sorten

im Wesentlichen vier sind: Maronen, Kastanien, eine europäische und japanische Mischung und Japanische Kastanien.

Gesundheitsfördernde Eigenschaften:

1. Da sie glutenfrei sind und eignen sich deshalb für Menschen, die an Zöliakie leiden;
2. Sie haben entzündungshemmende Eigenschaften, dank der Anwesenheit von Phenolsäuren, die für ihre starke antioxidative Kraft bekannt sind;
3. Sie stellen die Darmtätigkeit wieder her, dank ihres Reichtums an Ballaststoffen;
4. Sie haben präbiotische Aktivität (wir sprechen von präbiotischer Aktivität, wenn wir uns auf all jene Verbindungen beziehen, die von unserer Bakterienflora als Wachstumssubstrat genutzt werden kann, um sich zu ernähren und gesund bleiben);
5. Sie senken LDL-Cholesterinwerte, da sie reich an Ballaststoffen sind und schränken die Cholesterinabsorption ein. Neben den Ballaststoffen tragen auch die in der Frucht vorhandenen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren zur Senkung des Cholesterinspiegels bei;
6. Sie haben Folsäure, hervorragend in der Schwangerschaft oder bei Anämie;
7. Sie beugen neurodegenerativen Krankheiten vor dank ihres Vitamin E-Gehalts, der für das Wohlbefinden unseres Nervensystems und zur Vorbeugung einer Reihe von altersbedingten degenerativen Krankheiten wesentlich ist;
8. Hautreparaturmittel, dank seines antioxidativen Gehalts kann Kastanienextrakt nützlich zur Verbesserung der Hydratation und bei durch die Einwirkung von UV-Strahlen verursachten Hautschäden sein;
9. Sie enthalten Zink, nützlich für die Gesundheit der Prostata;
10. Sie haben eine stärkende Wirkung.

