

Κάστανα: και νόστιμα και υγιεινά

[/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Τα κάστανα είναι μια πλούσια λιπιδιόγεια τροφή, είτε τα απολαύσει κανείς ψημένα, είτε μαγειρεμένα σε σούπες ή σαλάτες. Είναι επίσης πλούσια σε βιταμίνες και ορεπτική αξία.



Τα κάστανα αποτελούν ένα σημαντικό τρόφιμο για πολλές κουλτούρες και ιδιαίτερα γι' αυτές της Κίνας, της Κορέας, της Ιαπωνίας, της Βόρειας Αμερικής και της Μεσογείου και καλλιεργούνται για περισσότερα από 6.000 χρόνια στην Κίνα και 3.000 χρόνια στην Ευρώπη.

[\(περισσότερα...\)](#)