

PITOMI KESTEN – ZANEMARENI LJEPOTAN NAŠIH ŠUMA

Helena Car, Zagreb

Pitomi kesten (*Castanea sativa Mill.*), među laicima jednostavno nazvan *kesten*, ili među lirski nastrojenim botaničarima žir bogova, listopadno je drvo visine do 30 metara i starosti ponekad i preko 500 godina. Iako nosi naziv *pitomi*, zbog mjesta rasta ubrajamo ga u šumsko drveće. Kao i jabuke, grožđe ili pak šljive, kesten je voćka. Danas je rasprostranjen na jugu i jugozapadu Europe, području Male Azije, dijelu Kavkaza te na uskom prostoru sjeverozapadne Afrike. Na teritoriju Republike Hrvatske pitomi kesten rasprostire se na oko 15 000 hektara površine, od čega je preko 50 % prostor Sisačko-moslavačke županije.

Zahvaljujući rimskim legijama koje su ga donijele iz Kine i Japana gdje je prvotno uzgajan, danas se miris pečenih kestena u zimsku večer širi po ulicama cijele Europe. Arheološki dokazi potvrđuju da je plod pitomog kestena jedna od prvih namirnica koju je čovjek jeo. Osim toga, poznato je da su pečeni kesteni prodavani na ulicama Rima još u 16. stoljeću. I dok je u drugim zemljama kesten sastojak niza glavnih jela, deserata i salata, kao namirnica dostupan cijele godine, u Hrvatskoj se kesten uglavnom konzumira kuhan ili pečen, i to samo u sezoni sazrijevanja. Hrvatska je, na žalost, danas jedina zemlja na Mediteranu koja nema plantažni uzgoj pitomog kestena.

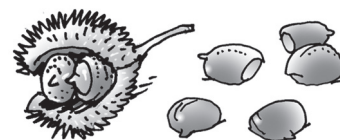
Plod kestena sastoji se od bodljikave loptaste kupole u kojoj se nalaze 1 do 4 jestiva ploda crvenkasto-smeđe boje i glatke površine. Na temelju izgleda ploda lako je uočiti srodstvo između kestena i bukve s kojom pripada istoj botaničkoj skupini. Plodovi se razvijaju iz prekrasnih grozdova koje oprašuju vrijedne pčele i vjetar. Grozdovi su ženski cvatovi i možemo ih vidjeti u lipnju i srpnju kada kesten cvate. Kao i kod svake druge jednodomne biljke, za razliku od na primjer jabuke, kesten na istom stablu nosi razdvojene muške i ženske cvatove. Muški cvjetovi združeni su u cvatove kitice. Pitomi kesten voćka je toplih krajeva i za cvjetanje mu je potrebna odgovarajuća temperatura i puno svjetlosti. Odgovara mu mediteranska i umjereno-kontinentalna klima sa srednjom godišnjom temperaturom od 11 do 15 °C. Cvjetanju prethodi listanje koje započinje u travnju. Listovi su duguljasti, krupno nazubljeni, 8 do 18 cm dugi i 3 do 6 cm široki. Sa svojom bujnom, velikom krošnjom kesten godišnje može dati preko 200 kg plodova. Plodovi zore u rujnu kada se mogu lako otresti ili pak možemo čekati da sami popadaju s drveta.

S obzirom da drvo kestena kasno cvjeta, u to doba gotovo je jedini izvor peluda i nektara za pčele. Dobiveni kestenov med odličan je za jačanje imuniteta te potiče cirkulaciju, regulira rad probavnog sustava i ima niz drugih ljekovitih svojstava. Vrijedna svojstva pitomog kestena prepoznali su gastro-znalci, mnogi nutricionisti i liječnici. Kesten kao namirnicu odlikuje viša energetska vrijednost jer 100 grama pečenog kestena sadrži oko 245 kcal. Po svom sastavu ima najveći postotak škroba, što ga čini sličnijim kukuruzu i krumpiru nego srod-



nim orašastim plodovima. Zanimljiv je za osobe intolerantne na gluten budući da ne sadrži gluten, a zbog malenog udjela masti neki ga smatraju namirnicom idealnom za mršavljenje. Jedini je orašasti plod koji sadrži vitamin C, a obiluje i vitaminom B koji inače nalazimo u lisnatom povrću. Ovaj jesenski plod dobar je izvor i prehrambenih vlakana nužnih za pravilno funkcioniranje probavnog sustava. Zanimljivo je da pečeni plod kestena sadrži više vitamina, a kuhani veću količinu mineralnih sastojaka. Prema tome, treba koristiti plod kestena pripremljen na različite načine. Jedući plodove kestena, u organizam unosimo magnezij i fosfor važne za kosti, te kalij za krvotok. S obzirom na to da djeluje protuupalno, idealna je namirnica za osobe koje pate od artritisa i reume.

Po svojim ljekovitim svojstvima ipak je poznatiji divlji kesten (*Aesculus hippocastanum*). Interesantno je za primijetiti da divlji kesten nećemo naći u šumi. Zbog svojih prekrasnih grozdastih cvatova česta je biljka perivoja i parkova u gradovima. Tako oblikovani perivoji divljeg kestena mogu dostići i 200 godina starosti. Divlji kesten koristi se u liječenju proširenih vena i u borbi protiv celulita. Za razliku od pitomog kestena, plod nije jestiv. Osim koristi od ploda, stablo pitomog kestena od davnina se koristilo kao sirovina za bačve, parkete, štapove, telefonske stupove i drvenu građu te nešto manje za ogrjev. Drvo se koristi i kao izvor tanina koji je sirovina u kožarstvu.



Na temelju pročitaneog testa odgovori na pitanja:

Zadatci.

1. Na temelju podataka iz 2011. godine, najveći svjetski proizvođač ploda kestena na 310 000 ha i s količinom od 1 700 000 t godišnje je Kina. U Europi je Italija na 24 264 ha iste godine proizvela 57 493 t i time zauzela prvo mjesto na europskoj listi proizvođača. Izračunaj prinos ploda kestena (količinu po hektaru) za Kinu i Italiju za tu godinu i koliko puta veći prinos ima Kina.
2. Koliko bi sadnica pitomog kestena trebalo posaditi na proizvodnom području RH da bismo postigli prinos Italije? Prosječno je na 1 ha zasađeno 120 do 150 stabala. U izračunu koristi prosjek broja sadnica.
3. Dnevna potreba za vitaminom C je 75 mg. Koliko kestena treba pojesti da bismo zadovoljili dnevnu potrebu za vitaminom C ako se u 100 g kestena nalaze 26.7 mg vitamina C?
4. Dnevna potreba za vitaminom B9 iznosi 0.4 mg, a u 100 g kestena nalazi se 62 mikrograma vitamina B9. Izračunaj postotak zadovoljene dnevne doze za vitaminom B9 ako osoba konzumira količinu kestena dobivenu kao rješenje prethodnog zadatka.

Rješenja zadataka
 1. Kina 5,5 tone po hektaru, a Italija 2,4 tone po hektaru. Prinos u Kini je 2,28 puta veći.
 2. 218 sadnica 3. 280 g 4. 43,41 %

