



**Pitomi kesten (*Castanea sativa*) je drvo iz porodice bukovki. Bilo je poznato u Kini i Japanu davno prije nego što su ih rimske legije donijele u Evropu.**

Pečeni kesteni prodavali su se na ulicama Rima u 16. stoljeću. Uspijeva na suhom, kiselom i dekalificiranom tlu i ne podnosi veliku vlagu. Kesten je najviše rasprostranjen u južnoj Evropi i u zemljama oko Sredozemnog mora. Namirnica je svojstvena mirisa i blagog slatkastog okusa sa širokom primjenom u kulinarstvu. Od ostalih orašastih plodova razlikuje se nižim udjelom masti, visokim udjelom škroba i jedini sadrži vitamin C. Za razliku od plodova oraha, lijeske i bukve, kojima je glavni sastojak masno ulje, glavni sastavni dio kestena je škrob, kojeg u sirovom sjemenu ima oko 44 %. Zbog visokog sadržaja škroba, od kestena se može dobiti brašno koje se, samo ili pomiješano s brašnom žitarica, koristi za pravljenje heljba i peciva. Brašno od kestena, zbog svoje lake probavljivosti, pogodno je u prehrani starijih osoba i djece.

### **Kestenovina kao građevinsko drvo**



Drvo kestena ili kestenovina nalazi različite primjene, te se od njega izrađuju kolci za vinograde, poljoprivredne alatke, pokućstvo, a još se koristi kao cijenjeno građevinsko drvo i za ogrijev. Bačve izrađene od kestenovog drveta u Francuskoj i Italiji vrlo su cijenjene i tražene za čuvanje vina i piva.

Listovi kestena koriste se za prostirke u stajama, a u nedostatku stočne hrane i kao ishrana za stoku u zimskim mjesecima.

Budući da pitomi kesten cvjeta kasnije od svih vrsta voćaka – početkom ljeta kada pčele nemaju dovoljno paše – on je u to vrijeme gotovo jedini izvor peluda i nektara, pa ga pčelari smatraju značajnom medonosnom biljkom.

### **Zamjena za ruski čaj**



Od listova pitomog kestena, a uz dodatak limunske kiseline, može se pripremiti ukusan napitak kao zamjena za ruski čaj. Ekstrakt lista pitomog kestena već je naraštajima poznat kao bitan sastojak za sirup protiv kašlja.

Divlji kesten (*Aesculus hippocastanum*) potiče iz Perzije. Iako su njegovi plodovi nejedestivi, omiljeno je stablo u parkovima, a može da doživi starost preko 200 godina.

Zbog velikog udjela escina, saponina koji povoljno djeluje na stijenke kapilara i vena, diuretičkog i protuupalnog djelovanja, osim u narodnoj medicini ekstrakt divljeg kestena koristi se sve više i u raznim kremama za liječenje vena i ravnanje bora. Spojevi masti, saponina i škroba čine divlji kesten prikladnim za liječenje crijevnih oboljenja.