

SALUDABLE

IMPULSA: **ALIMERKA**

Castañas, tradición de otoño

Frutos secos. Asadas al horno o en sartén, en cremas y purés como guarnición, también se pueden elaborar con ellas licores y dulces, como el goloso marrón glacé



COMPOSICIÓN Por cada 100 gramos

Agua	Calorías	Fibra	Colesterol	Hidratos de carbono
50 g	160 kcal	5 g	0 mg	40 g

ANDREA DÍEZ

La presencia de los puestos de castañas se mantiene a pesar del cambio climático y el retraso en la entrada del invierno. Indican la temporada de otoño-invierno y, además de ser un picoteo saludable mientras uno da un paseo, sirven para calentarse un poco las manos cuando el frío aprieta. En Castilla y León, este fruto seco tiene una especial presencia en la zona de El Bierzo donde una Marca de Garantía protege las castañas producidas en la zona geográfica definida.

Se pueden comercializar naturales y secas, transformadas en harinas y pastas, y encontrar castañas cocidas en tiendas, supermercados y los lineales de las

grandes superficies. En el caso de las de la comarca de El Bierzo se recogen del suelo, una vez que los erizos han caído de forma natural del árbol, cuando han llegado a su madurez. Presentan forma acorazonada, color marrón y cáscara mate, con un peso mínimo de 7 gramos cada fruto y su pelado es fácil al no presentar tabiques ni hendiduras. El castaño está íntimamente ligado al paisaje, la cultura y la gastronomía berciana. Existen referencias a los castaños bercianos desde la época romana (19 a. C.). Además, durante la Edad Media, de mano de los monjes que poblaron El Bierzo, se produjo una gran expansión gracias a la plantación de bosques por parte de los mo-

nasterios que conformaban la Tebaida Berciana.

La variedad que se consume habitualmente es la castaña común o castaña europea, aunque hay otras como la china, la japonesa y la americana.

Las castañas se pueden comer crudas pero es habitual hacerlas al horno o la sartén cuando hace frío. Una forma fácil y sabrosa para disfrutarlas. También se emplean en la elaboración de cremas y purés con leche, mantequilla, pimienta blanca y vino, para acompañar platos de carnes. En la zona de Galicia y la provincia de León se prepara el caldo o sopa de castañas y en la provincia de Ávila, en la localidad de Casillas, celebran en el mes de

noviembre una feria para exaltar los beneficios de este producto típico de la zona. Su castañar se ha convertido en un reclamo turístico muy importante para la zona. En cuanto a las bebidas, el licor de castañas es otra alternativa de venta al consumidor, pero que se puede hacer de forma casera.

Las castañas triunfan en las preparaciones más dulces. El marrón glacé, o castaña confitada, tiene un alto aporte calórico por lo que su consumo se recomienda en pequeñas cantidades y en ocasiones puntuales. En este caso se bañan las castañas en un almíbar preparado con azúcar, agua, canela en rama y, opcionalmente, con anisetes o brandy.

Ricas y calentitas asadas



A. D. S. Las castañas son uno de los frutos secos más populares en la temporada de otoño, aunque desde el punto de vista nutricional difieren de estos. En Castilla y León, una marca de garantía protege a las que se producen en la zona geográfica de El Bierzo. De hecho, este producto tiene especial relevancia en las ferias que se organizan para ensalzar este fruto. Los romanos introdujeron la castaña en la Península Ibérica debido a su afición a este fruto.

Para disfrutar de las castañas en el campo de la gastronomía una de las formas más populares es asadas. Lo primero que hay que hacer es lavarlas y secarlas bien con un trapo. Se enciende el horno a 180 °C, mientras se terminan de preparar. Para ello a las castañas se les hace un corte hasta el centro. Luego se colocan en la bandeja del horno, con el corte hacia arriba, y se hornean diez minutos por cada lado. Antes de sacarlas hay que asegurarse de que están bien hechas.

Otra opción es asarlas en la sartén, siguiendo el mismo procedimiento. Se les da un corte y se colocan en la base de la sartén caliente. En veinte minutos se habrán cocinado.

Un fruto seco cardiosaludable

DANIEL DE LUIS

Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA



La castaña (*Castanea Sativa*) es un fruto seco de la familia de las Fagáceas. A pesar de pertenecer al grupo de los frutos secos, la castaña es el que presenta menos aporte de calorías (160 kcal/100gramos), debido al bajo aporte de grasas de un 3%, comparado con el promedio del resto de miembros del grupo como la avellana, almendra, entre otros (500 kcal por 100 gramos y un 50% de grasas).

En la castaña, el 50% de su contenido es agua, también contienen hidratos de carbono y fibra. Dentro de los micronutrientes que contienen destacan entre otros las vitaminas (ácido fó-

lico, vitamina E y vitamina B3) y minerales como por ejemplo magnesio, hierro, potasio, calcio y fósforo.

Su alto contenido en ácido fólico y otros antioxidantes convierten la castaña en un alimento cardiosaludable. En las mujeres, en la época pregestacional o durante la gestación, es un alimento muy recomendable al favorecer el ácido fólico el adecuado desarrollo neurológico del feto. El alto contenido en fibra, 5-6g por cada 100 gramos puede presentar ventajas para el buen funcionamiento de nuestro intestino.

La única precaución que debe-

mos tener es no consumir las castañas crudas tras su recolección por el alto contenido en taninos que presentan, por lo que es mejor esperar de una a dos semanas para que disminuya la presencia de estos y también del contenido en almidón transformándose en azúcares de más fácil digestión. Como segunda advertencia debemos tener precaución, si las consumimos en forma de castaña marrón glacé, su carga calórica y de grasas aumenta, al estar bañadas en azúcar glaseado.

Por tanto, estamos ante un fruto seco 'light' o ligero con abundantes nutrientes cardiosaludables.