

La castaña, un largo reinado



Castilla y León disfruta de más de 67.000 hectáreas de castaños

VALLADOLID. «Es beneficiosa contra las consecuencias de las mordeduras de arañas salvajes y también para mantener unidas las páginas de los libros». Así recogía el maestro Leonardo da Vinci (1452-1519) los beneficios, añadidos a los nutricionales y gastronómicos, de las castañas en su atribuido 'Código Romanoff'. Mucho antes, la 'Historia Natural' de Plinio (77 a.C.) ya indicaba que «detienen con gran eficacia los retortijones del estómago y del vientre, estimulan el intestino, son provechosas para la expectoración de sangre y alimentan las carnes». Con más o menos acierto, los grandes nombres de la historia han recogido el ventajoso consumo de la castaña, un alimento especialmente habitual en las mesas medievales.

Aunque hasta hace poco la procedencia del castaño se situaba en Asia Menor y, a los romanos, su expansión por la Península Ibérica —utilizaban el fruto elaborando pan para alimentar a sus tropas y caballos—, nuevos trabajos apuntan a que estos árboles ya existían en la Península antes de la invasión dado que hay restos fosilizados con más de 2.500 años de antigüedad.

Las castañas han sido durante siglos base fundamental de la alimentación. Ricas en vitaminas, hidratos de carbono y minerales son un eficiente antioxidante, succulentas solas o regalando sabor a otros platos, llegan al mercado naturales, pilongas, enlatadas, en azúcar, alcohol y hasta congeladas; pero estos próximos días que ya consumen el final del otoño, serán las reinas de las horas frías y anunciarán, las castañeras, un paisaje casi navideño con recuerdos de Dickens, aliviarán las manos heladas al aprisionar los cucuruchos calientes de olor y sabor y cambiarán los cansados menús de cualquier hogar.

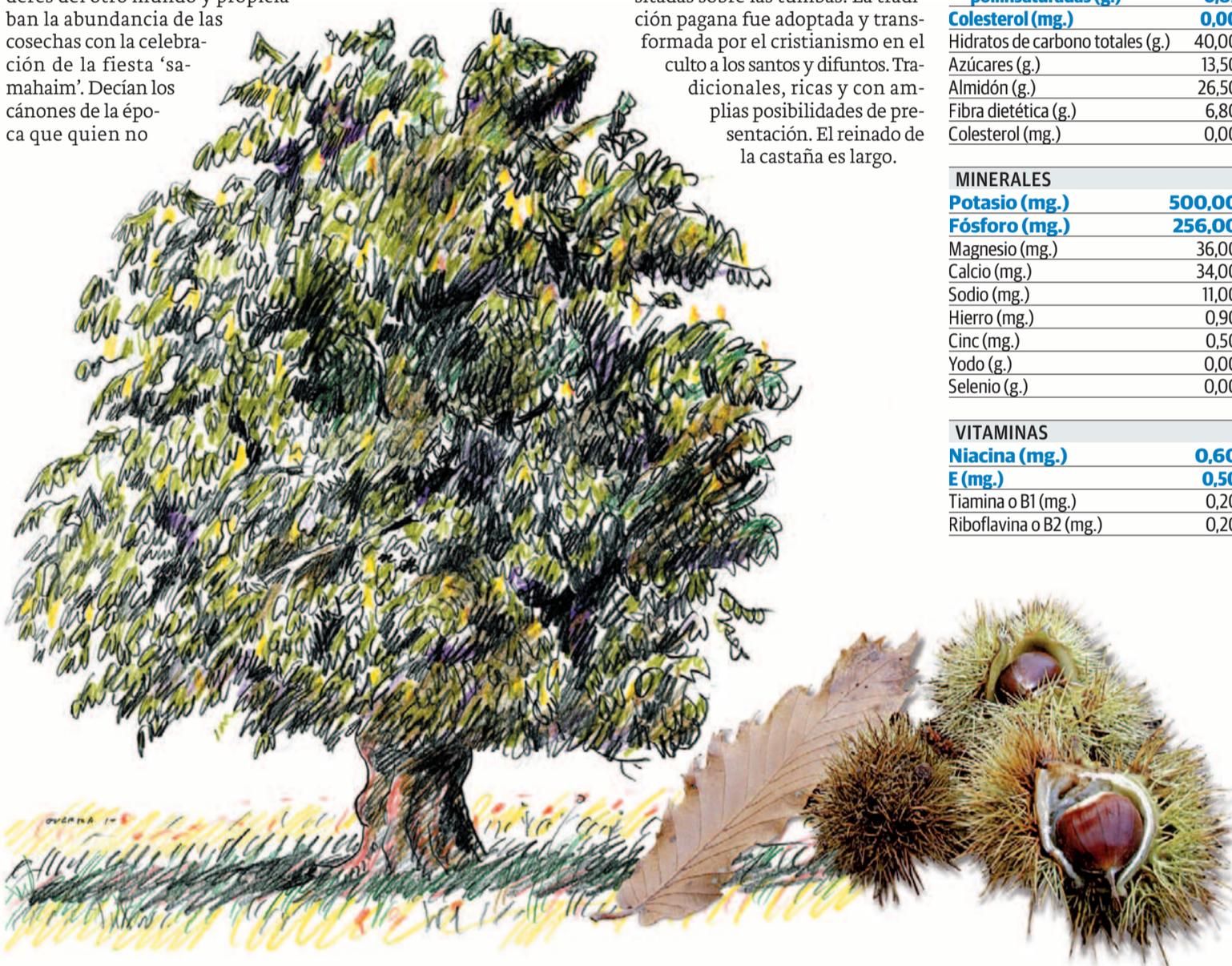
Castilla y León disfruta de más de 67.000 hectáreas de castaños, más de la mitad en la provincia leonesa, y propone un nuevo impulso a este sector con ferias, encuentros y fiestas, con gran protagonismo en El Bierzo. Una de las más antiguas y consolidadas es el 'magosto' festivo que se celebra en estos días. Asar castañas al fuego de la hoguera, mientras corre el vino y la conversación, sirve de pretexto para reunirse en torno a la lumbre.

Ya los celtas apaciguaban los poderes del otro mundo y propiciaban la abundancia de las cosechas con la celebración de la fiesta 'samahaim'. Decían los cánones de la época que quien no



ANA SANTIAGO

asistía, corría el peligro de perder la razón; pero realmente lo que hacían era beber hasta perderla. Por las mismas fechas, los romanos celebraban las saturnales. En ambas fiestas, el primero de noviembre, el mundo de los espíritus se abría y salían personajes de auténtica pesadilla. Almas y cuerpos enterrados, sombras del pasado volvían para beber y comer castañas depositadas sobre las tumbas. La tradición pagana fue adoptada y transformada por el cristianismo en el culto a los santos y difuntos. Tradicionales, ricas y con amplias posibilidades de presentación. El reinado de la castaña es largo.



VALOR NUTRICIONAL

COMPOSICIÓN Por cada 100gr.	
Agua (g.)	47,60
Energía (kcal.)	195,00
Energía (kJ.)	818,00
Proteínas (g.)	3,00
Grasas totales (g.)	2,60
de las que:	
saturadas (g.)	0,38
monoinsaturadas (g.)	0,82
poliinsaturadas (g.)	0,87
Colesterol (mg.)	0,00
Hidratos de carbono totales (g.)	40,00
Azúcares (g.)	13,50
Almidón (g.)	26,50
Fibra dietética (g.)	6,80
Colesterol (mg.)	0,00

MINERALES	
Potasio (mg.)	500,00
Fósforo (mg.)	256,00
Magnesio (mg.)	36,00
Calcio (mg.)	34,00
Sodio (mg.)	11,00
Hierro (mg.)	0,90
Cinc (mg.)	0,50
Yodo (g.)	0,00
Selenio (g.)	0,00

VITAMINAS	
Niacina (mg.)	0,60
E (mg.)	0,50
Tiamina o B1 (mg.)	0,20
Riboflavina o B2 (mg.)	0,20

Ricas en vitaminas, hidratos de carbono y minerales, son un eficiente antioxidante

Hay restos de este fruto seco fosilizados con más de 2.500 años de antigüedad en la Península Ibérica

FIRMA SALUDABLE
DANIEL DE LUIS ROMÁN
Director del Instituto de Endocrinología y Nutrición. Facultad de Medicina de la Uva



CARDIOSALUDABLES

Las castañas (*Castanea Sativa*) son un fruto seco de la familia de las Fagáceas, dentro de los frutos secos son los que presentan menos aporte de calorías (160 Kcal/100gramos) y grasas (3%), comparado con el resto de frutos secos (500 kcal por 100 gramos y un 50% de grasas), realmente sus propiedades nutricionales son

más parecidas a las de un cereal. El 50% de su contenido es agua, también contienen hidratos de carbono y fibra. Dentro de los micronutrientes que contienen podemos citar las vitaminas (ácido fólico, vitamina E y vitamina B3) y minerales como el magnesio, hierro, potasio, calcio y fósforo. Su alto contenido en ácido fólico y antioxidantes, las convierten en

un alimento cardiosaludable. Este alto contenido en fólico también lo convierten en un alimento saludable para la mujer que desea quedarse embarazada o la que ya lo está, al favorecer el ácido fólico el adecuado desarrollo neurológico del feto, evitando el desarrollo de espina bífida. El alto contenido en fibra (5-6g/100 gramos) puede presentar ventajas para el buen funcionamiento de nuestro intestino, no obstante el alto contenido en taninos, hace que sea recomendable no comer las castañas crudas tras su recolección, siendo mejor esperar de siete a catorce días para que el contenido en almidón disminuya, transformándose en azúcares de más fácil digestión y para que también disminuya el contenido en taninos. Las

propiedades nutricionales que hemos comentado se refieren a la castaña cruda, no debemos confundirnos con otras formas de ingerir este alimento. Por ejemplo, si las consumimos en forma de castaña marrón glacé, su carga calórica y de grasas aumenta, al estar bañadas en huevo y azúcar glaseado. Por último, la variedad de castaña que se consume de forma habitual en España es la común o europea, pero existen otros tres tipos: la china, la japonesa y la americana. La composición nutricional de todas las variedades es similar, excepto en la variedad china que tiene un mayor contenido de hidratos de carbono, siendo por ello más dulce.