

Llegaron las Castañas

Con la llegada del mes de noviembre es típico ver los puestos de castañas asadas en las ciudades y algunos pueblos de las Islas. Ha entrado el otoño y ahora corresponde en los días que hace más frío, aportar al cuerpo alimentos que, como las castañas, están maduros en esta época del año y nos regalan un gran aporte de calor para nuestro organismo. Las castañas constituyen un alimento energético con un alto contenido en hidratos de carbono y sin embargo, poseen muy pocas calorías.

Pertenecen a la familia de las *Fagáceas*. Necesitan de un clima templado, pero húmedo, para crecer sin problemas. Tienen propiedades parecidas a los cereales y su árbol es el *castaño*. Existen distintas variedades de castaños que crecen de forma espontánea en diferentes países como España, Inglaterra, Alemania, Marruecos, Argelia, China, Japón y EEUU. El castaño europeo común denominado "*Castanea sativa*", es la variedad frecuente en España.



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22





Propiedades

Las castañas están formadas por una gran cantidad de hidratos de carbono. Sin embargo, es uno de los frutos secos con menos calorías, ya que su contenido en grasas es muy bajo y poseen gran cantidad de agua, cercana al 50 por ciento.

Además de su alto contenido en carbohidratos complejos, fibra y proteínas, son una fuente de minerales como magnesio, potasio, hierro y fósforo. Precisamente su alto contenido en fibras las hace que sean indicadas en casos de estreñimiento. Ricas en vitamina B3 y E, ácido fólico y antioxidantes.

Si se comen crudas se recomienda masticarlas bien para facilitar su buena digestión. La castaña tiene un efecto saciante, quitando el hambre durante bastante tiempo. Es antiinflamatoria y está indicada durante la lactancia y en aquellas personas que sufren de anemia, y cansancio físico.

Usos

La forma más habitual de consumir las castañas es asadas o cocidas, lo que ayuda a su digestión y a poder pelarlas más fácilmente.

Para prepararlas siempre se realiza un corte horizontal en la cáscara, para evitar que revienten. En el caso de cocinarlas, una vez realizado

el corte, se colocan sobre una plancha o sartén viejo, revolviéndolas constantemente para que no se quemen. También se comen hervidas con un poquito de anís, o al horno, para lo que se precalienta a unos 200° y se les hace el corte a la piel. A continuación se colocan en la bandeja del horno y se dejan durante media hora.

Pero además con las castañas podemos preparar infinidad de platos: sopas, carnes y pescados, glaseados, licores, y sobre todo postres, utilizándolas para elaborar tartas, mermeladas, y el conocido "*marrón glacé*" francés, que se obtiene al confitarlas lentamente con azúcar y vainilla. Con las hojas de la castaña se puede hacer infusiones que son muy buenas para la tos ferina.

Además de sus utilizaciones culinarias, la castaña también es muy usada en productos de belleza como champús y cremas hidratantes y exfoliantes ■