

Por cada
100 gramos

potasio

500
mg

256
mg

fósforo

magnesio

36
mg

195
kcal

energía

almidón

26,5
g

hidratos
de carbono

40
g



CASTAÑAS, AL FUEGO DE LA HOGUERA

CENTRO DE INVESTIGACIÓN DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN. FACULTAD DE MEDICINA DE VALLADOLID

PROPIEDADES SALUDABLES PARA EL CORAZÓN



Daniel de Luis
Jefe de Endocrinología y Nutrición del Clínico

La castaña (*Castanea Sativa*) es un fruto seco de la familia de las Fagáceas. A pesar de pertenecer a este grupo de alimentos, a veces criticado por su alto contenido calórico, dentro de este grupo la castaña es el fruto seco que presenta menos aporte de calorías (160 kcal/100gramos), sobre todo debido al bajo aporte de grasas (3%), comparado con el promedio del resto de miembros del grupo (500 kcal por 100 gramos y un 50% de grasas). 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 fólico, vitamina E y vitamina B3) y minerales como por ejemplo el magnesio, hierro, potasio, calcio y fósforo. Su alto contenido en ácido fólico y otros antioxidantes, las convierten en un alimento

Un fruto seco muy especial

cardiosaludable. Incluso para la mujer que desea quedarse embarazada o la que ya lo está, es un alimento muy recomendable al favorecer el ácido fólico el adecuado desarrollo neurológico del feto. El alto contenido en fibra (5-6g/100 gramos) puede presentar ventajas para el buen funcionamiento de nuestro intestino. La única precaución que debemos tener es no consumirlas crudas tras su recolección por el alto contenido en taninos que presentan, siendo mejor esperar de 7 a 14 días para que disminuya la presencia de estos y el contenido en almidón disminuya, transformándose en azúcares de más fácil digestión. La variedad 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 es similar. Debemos tener precaución, si las consumimos en forma de castaña marrón glacé, por su carga calórica y de grasas aumenta, al estar bañadas en huevo y azúcar glaseado.

Los espíritus de los difuntos de la familia vuelven a sus hogares atraídos por la lumbre. El fuego se deja encendido durante la noche para que puedan calentarse. Numerosos rituales tradicionales se celebran a lo largo de la fiesta del Magosto, tanto para purificarse o curarse como para recordar a los antepasados, asistir a misa o visitar al curandero y compartir con él las dolencias.

Las sombras del pasado también vuelven 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. Y las castañas presentes en estas celebraciones son una vieja costumbre de arraigo celta muy habitual en Galicia pero también en León. Una de las más antiguas y consolidadas celebraciones es el Magosto que se convoca en El Bierzo. Asar castañas al fuego de la hoguera, mientras corre el vino y se comparten historias sirve de pretexto para pasar una noche distinta bajo el dulce y tierno aroma de las casta-

ñas y al calor de su tacto recién salvado del fuego.

Ricas en vitaminas, hidratos de carbono y minerales son un eficiente antioxidante. Suculentas solas, o acompañando a otros platos, para postres o platos salados. Crudas, cocidas, pilongas, asadas, enlatadas, en azúcar, alcohol y hasta congeladas;

pero estos días son los suyos y el momento mejor para disfrutarlas. Su empleo en la cocina es mucho más amplio de lo que parece. Así puede hacerse en cremas y mermeladas, en almíbar o licor, y puede asarse, cocerse, freírse, confitarse, rallarse... Además, se le reconocen propiedades terapéuticas y se reco-

mienda en caso de anemias, afecciones de los bronquios, diarreas o resfriados.

Ya el hombre primitivo consumía castañas y bellotas. Desde la antigüedad se las ha secado y molido para hacer harina, utilizándolas como los cereales y consumiéndolas en forma de pan, gachas, pastas y sopas. Antes de la llegada de la patata y el maíz desde América, eran un alimento de subsistencia muy importante en muchas zonas deprimidas de Europa.

Sus cualidades nutricionales realmente son interesantes: aportan energía y poca grasa; fibra que es muy bien tolerada por los estómagos delicados; poco sodio y mucho potasio; hierro, calcio y vitamina E. Las castañas son también aptas para dietas sin gluten y permiten sustituir el trigo por una harina completa y rica en carbohidratos y sales minerales.

Las castañas, el fruto del castaño (*Castanea sativa*), no deben confundirse con el fruto del castaño de Indias (*Aesculus hippocastanum*). Éste también da castañas, pero diferentes: son más duras, redondas y brillantes que las del castaño, además de ser amargas y ligeramente tóxicas.

DESARROLLO Y VENTA

UNA PRODUCCIÓN DE 8.000 TONELADAS

En Castilla y León, se localiza de manera más abundante en el oeste de la región, sobre todo en la comarca leonesa del Bierzo y en Sanabria y Aliste (Zamora) llegando a la frontera de la provincia de Salamanca con Extremadura, Sierras de Béjar y Francia. En Ávila, se encuentran en algunos puntos de la Sierra de Gredos, los valles del Tiétar, Tormes y Alberche. Según el Mapa Forestal de España, el castaño ocupa en León una superficie aproximada de 36,000 hectáreas, siendo la superficie productiva de unas 12,245. La producción de castañas ronda las 8.000 toneladas con sello de garantía, aunque paulatinamente, en los últimos 50 años, se ha producido un descenso en su producción de más del 40% debido al abandono de su cuidado y cultivo. La mayor parte de las masas puras de castaño en la región se dedican a la producción de su fruto y, de manera testimonial, a descortice para cestería y para madera. La berciana acapara ya el 90% y, el resto, son de Zamora, Ávila y Salamanca.

ANA
SANTIAGO