

[SECCIONES]

■ VIVIR

Local
Costa
Provincia
Andalucía
Opinión
España
Mundo
Vivir
Televisión
Titulares del día
Especiales

[MULTIMEDIA]

Gráficos
Galerías N

Imágenes del día

Videos

[SUPLEMENTOS]

Expectativas

Llave Maestra

[CANALES]

Agricultura

Atramentum

Bolsa Directa

Cibernauta

Ciclismo

Cine Ideal

Descargas D

Entrevistas

Esquí

Formación

Infantil

IndyRock

Legal

Libros

Lorca

Meteorología

Moda

Motor

Mujer Hoy

Planet Fútbol

Reportajes

Televisión

Todotrabajo

Vehículos de Ocasión

Viajes

Waste Ecología

[PARTICIPA]

Foros

Chats D

Amistad

VIVIR

Frutos de invierno

La castaña, el menos calórico de los frutos secos, ha sido tradicionalmente un alimento típico de las épocas de hambruna y hoy en día constituye un símbolo de la llegada del frío

INÉS GALLASTEGUI //INFOGRAFÍA: CARLOS VALDEMOROS / GRANADA

NO se sabe qué llega antes, si el frío o las castañas. Caen las primeras lluvias del otoño y, como las setas, los puestos aparecen en las calles: anuncian que el invierno está al llegar. Hoy en día la castaña es un símbolo cargado de nostalgia y se consume en múltiples recetas, de las más sencillas -asadas o cocidas- a las más exquisitas y delicadas, como las 'marrons glacés'. Pero ha conocido otros tiempos: pese a ser el menos calórico de los frutos secos, históricamente fue un alimento básico para sobrevivir en épocas de hambruna.



[Imprimir](#) [Enviar](#)

Así lo destaca José Mataix, profesor de Fisiología en la [Universidad de Granada](#) y gran experto en Nutrición: «La castaña ha quitado mucha hambre. Se han hecho panes de castaña, harinas... en ciertas épocas ha sido un alimento básico».

Ello, a pesar de que su valor nutritivo es relativamente pobre comparado con el de otros frutos secos, como las nueces, las avellanas o los cacahuets. Fátima Olea, profesora de Nutrición en la Facultad de Farmacia, explica que la castaña es un fruto seco atípico: al contrario que otros, su composición mayoritaria son los glúcidos o hidratos de carbono -como las harinas, el arroz o las patatas- y no los lípidos o grasas -como los aceites, las avellanas o los cacahuets-. Así, aporta unas 185 kilocalorías por cada 100 gramos, frente a las 535 de las pipas de girasol o las 600 de las nueces.

Aunque los frutos secos son muy valiosos por su contenido en ácidos grasos esenciales, su alto aporte energético hace aconsejable consumirlos con moderación. En ese sentido, destaca Fátima Olea, las castañas están más en la línea de lo que debe ser una dieta equilibrada, en la que el 60% de la energía debe provenir de los hidratos de carbono, en torno al 12% de las proteínas y cerca del 25%, de las grasas.

Existen muchas variedades de castaña pero, por término medio, 100 gramos de castañas aportan 40 gramos de hidratos, 3 de proteínas y 3 de grasas. Además, contienen fibra (7%) y aportan calcio, potasio y ácido fólico. En crudo, contienen un 60% de agua.

Castaños centenarios

La castaña es el fruto del árbol 'Castanea sativa' (castaño común), especie de hoja caduca que tiene su origen en Asia menor y la cuenca mediterránea, y puede alcanzar los 30 metros de altura. Su madera es dura y pesada, muy fuerte. En Andalucía los bosques de castaños no abundan tanto como en las comunidades del norte de España, pero hay algunas zonas de Granada, como el Marquesado y, sobre todo, la Alpujarra, donde constituyen un auténtico tesoro natural: en esta última comarca abundan los árboles centenarios, algunos con hasta 700 años de vida. Bérchules, Mecina-Bombarón, Válor, Trevélez, Juviles, La Tahá de Pitres y el Barranco de Poqueira son algunas de las localidades con mayor extensión de estos bosques caducifolios. En el término municipal de Lanjarón muchos árboles, incluso centenarios, murieron en el trágico incendio del pasado septiembre, pero aún quedan algunos en los alrededores del pueblo.

Varias localidades alpujarreñas celebran estos días sus fiestas de la castaña, en las que se rememora una costumbre a medio camino entre el trabajo y el ocio: la recogida de estos frutos.

Aunque muchos bosques de castaños tienen propietario, en los últimos años han dejado de considerarse un cultivo comercial, ya que en algunos municipios apenas se recoge una décima parte de la producción. Al parecer, la entrada en el mercado de producto más barato procedente de otras zonas hace que la recolección en la Alpujarra -con zonas escarpadas y de difícil acceso- ya no sea rentable.

Por ello, tanto si los árboles pertenecen al Estado como si tienen dueño, en la práctica los amantes del campo y de las castañas hacen acopio de estas golosinas de la naturaleza como si se tratara de frutos silvestres. Si nadie los aprovecha, se los comen los jabalíes.

Valor cultural

En la Alpujarra se acostumbra orear y dejar secar las castañas durante quince o veinte días. Para conservarlas, en algunos lugares se entierran en arena. También se recomienda mantenerlas en el propio 'erizo' para que conserven sus propiedades durante más tiempo. En cualquier caso, siempre han de guardarse en lugares fríos, secos y libres de insectos. Algunas de estas costumbres datan de la época árabe.

«Quizá no tengan mucho valor nutricional, pero sí un gran valor simbólico y cultural en la región mediterránea, algo que en alimentación también es muy importante», concluye José Mataix. El profesor resalta que las castañas evocan momentos «entrañables» y familiares, como la llegada del frío, la Navidad... Por eso, entre todas las recetas elige la de las castañas asadas, que «sin lugar a dudas» es la que mejor representa ese símbolo. «Sería una pena que se perdiera esa imagen de la castañera...», comenta el experto.

BUSCAR

IDEAL DIGITAL Hoy

Texto

Hemeroteca

Google

Categorías

[Lo más buscado](#)

26 de Octubre de 2005

Universidad de Granada

Ideal Digital

Las castañas tienen fama de ser difíciles de digerir. En principio, son más fáciles de asimilar cocinadas que crudas y siempre bien masticadas. En la Alpujarra, sea en potaje, asadas o en crudo, recomiendan tomarlas acompañadas de un licor digestivo, como el anís. Eso sí, quienes sigan el consejo han de tener cuidado con la posible castaña. Con la otra.

[Subir](#)

© Ideal Comunicación Digital SL Unipersonal
CIF B18553883

Powered by  SARENET

OOOOOOOOOO
o vocento oo
OOOOOOOOOO

Registro Mercantil de Granada Tomo 924 Libro 0 Folio 64 Sección 8 Hoja GR17840
C/ Huelva 2, Polígono de ASEGRA
18210 Peligros (Granada)
Tfno: 958 809 809

[Contactar](#) / [Mapa web](#) / [Aviso legal](#) / [Publicidad](#) / [Política de privacidad](#) / [Master de Periodismo](#) / [Club Lector 10](#) / [Visitas a Ideal](#)

publicidad