

## TOMA CASTAÑA

Sustento de las legiones romanas, la castaña es el fruto seco con menos calorías. Pero sus virtudes van más allá del control de peso y son aconsejables para personas con trastornos cardiovasculares y en la prevención de enfermedades crónicas como el cáncer

POR PILAR MANZANARES

**H**asta la llegada de la patata de América, la castaña era uno de los sustentos más importantes. Se comía tierna, asada, al horno, hecha harina, guisada, en repostería o puré. Precisamente es esta una de las formas más simples de prepararlas, pues solo es preciso hervirlas y machacarlas y, después, añadirle azúcar y leche si se quiere como postre.

«Con ellas se hacía hasta pan, como dejó escrito Sebastián de Covarrubias Orozco en su 'Tesoro de la lengua castellana o española' (1611), en el que decía: el pan principalmente se hace de trigo, y, donde éste falta, de centeno, de cevada, de mijo, de panico, de garbanços y de castañas», cuenta el historiador y experto en Antropología de la alimentación Fernando Rueda García.

Aunque aceptan múltiples formas de elaboración, crudas son alimentos ricos en hidratos de carbono, siendo el principal el almidón. Y, aunque contienen azúcares como la sacarosa, su proporción es mínima. «Pero, a pesar de que su carga glucémica es baja, debido a su contenido en fibra, las personas con diabetes no deben abusar de su consumo», explica el catedrático de Fisiología y Director del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos de la Universidad de Granada, Emilio Martínez de Victoria Muñoz.

### Beneficios para la salud

Por su bajo contenido calórico, la castaña es un fruto muy recomendable para personas que sigan dietas de adelgazamiento, bajas en grasa e hipocalóricas en general. También para quienes sigan dietas bajas en sal y para celíacos, ya que carecen de gluten. Además, su contenido alto en vitaminas antioxidantes (E y C) la convierten en una buena elección para personas que sufren trastornos cardiovasculares y en la prevención de enfermedades crónicas relacionadas con la nutrición (diabetes, cardiovasculares, cáncer...).

«Hay que tener en cuenta que también son una fuente importante

de cobre y manganeso. Sin olvidar el importantísimo aporte de vitamina C (antioxidante), comparable al del limón o la naranja», matiza Martínez de Victoria, quien añade que también son «una fuente sana y fácil de asimilar» en estados carenciales de vitamina A.

Por todas sus virtudes, la castaña debe formar parte de la dieta habitual dentro de la ingesta de al menos 5 raciones al día de frutas, verduras y hortalizas: «Lo normal sería consumir entre 3 y 4 diarias (30-35 gramos)», afirma el experto.

### Conservación y consumo

Durante su época, el otoño, pueden consumirse frescas. «Para mantenerlas durante todo el año o utilizarlas como guarnición u otros platos la congelación es el mejor método casero ya que disminuye la pérdida por deshidratación», explica Rueda García.

Pero la mayoría de las castañas que se consumen han pasado por un proceso industrial que, en parte, tiene efectos positivos sobre este fruto: no solo alarga su vida útil sino que aumenta su contenido en fibra, compuestos fenólicos totales y tocoferoles, con efectos tan positivos sobre la salud como la prevención de la oxidación celular. Además, mejora sus propiedades organolépticas (aroma, sabor y textura) y su digestibilidad haciendo a los nutrientes más biodisponibles -la



### Delicias crudas

Comida sana y con muchas propiedades nutricionales

Receta extraída del libro 'Cocina cruda creativa', de Mercè Passola y Edgard Viladevall. Editorial Océano Ambar. 226 páginas de platos elaborados con cocina cruda y consejos acerca de cómo aumentar al máximo las propiedades nutricionales de cada alimento.



FOTOLIA

### Crema de castañas



### INGREDIENTES

- 100 g de castañas secas
- 50g de nueces de macadamia o anacardos
- 20 ml de agave
- 150 ml de agua

### ELABORACIÓN

Triturar las castañas secas en una batidora de alimentos hasta hacer harina. Repetir la misma operación con las nueces de macadamia o los anacardos.

Poner las dos harinas en la batidora,

añadir el agua y el agave y triturar de nuevo todo hasta que quede como una crema.

Distribuir en varias copas individuales y refrigerar.

Nota: lo ideal es dejarla reposar el tiempo suficiente para que la parte seca de la harina absorba totalmente el agua que se ha añadido. Por ejemplo, si se prepara al mediodía, lo ideal sería tomarla por la noche o, incluso, a la mañana siguiente. Eso sí, esta no se puede guardar más de 24 horas porque se deteriora.



digestión es más fácil y, por tanto, también lo es la absorción intestinal-. De este modo, se aprovechan mejor sus nutrientes.

Como efectos negativos del proceso está la disminución en los niveles de almidón total y de ácido ascórbico.

Sabiendo esto, hay que tener en cuenta que la mejor forma de consumirlas es crudas, asadas o hervidas, pero sin aditivos. Eso sí, las hervidas ven reducido su valor energético con menor contenido en proteínas. Si se asan, se incrementan los azúcares y, por lo tan-

CUR

## SUS PROPIEDADES

**1** Ricas en hidratos de carbono, que suponen casi el 50 por ciento de su peso.

**2** Su contenido graso y proteico es muy bajo, por lo que tienen menor valor calórico que otros frutos secos como la almendra, la avellana o la nuez.

**3** Destaca su riqueza en fibra dietética.

**4** Es fuente de vitaminas C y E con propiedades antioxidantes, y en vitaminas A, B1, B6 y B9 (folatos).

**5** Tiene aportes importantes de minerales de cobre, manganeso, selenio y cinc.

**6** Son muy bajas en sodio y azúcares.

to, su valor energético, además del contenido proteico y de fibra dietética al perder el agua.

## Gastronomía

En el mercado encontramos la castaña en múltiples formas: congeladas a  $-40^{\circ}$ , esterilizadas y envasadas al vacío en bolsas de aluminio, enlatadas o en tarros con un líquido de conservación o desecadas.

Todas ellas se utilizan principalmente en gastronomía y, en general, acompañando a carnes asadas. También se aprovechan las castañas sanas de menor calidad, por su aspecto o por no estar los frutos enteros, en purés, cremas, sopas o yogures.

Son muchos los pueblos de España que mantienen en sus fiestas el recuerdo de la importancia como alimento de este fruto. «Hasta comienzos del siglo pasado, en el día de los muertos o de todos los Santos era costumbre, una vez cumplimentados en el campo santo los nichos de los allegados, tener una cena donde la tradición mandaba comer en familia castañas asadas, almendras y frutos secos», recuerda Rueda García.

De hecho, los principales libros de cocina la tienen en muchos de sus guisos, como la caldereta de cordero, el rabo de toro o el potaje de habichuelas.

No podemos dejar de mencionar el 'marron glacé', el producto más apreciado de los procedentes de este fruto en Francia, Italia, Suiza y España. Sin embargo, por su forma de preparación (adicción de azúcares y calentamiento), las castañas así preparadas tienen características nutricionales menos saludables ya que «aumentan la ingesta de azúcares simples que debe limitarse, ya que se le ha relacionado con alteraciones como obesidad, aumento en triglicéridos en sangre y diabetes tipo II», concluyen los expertos.