

## ÉS TEMPS DE CASTANYES

### SABIES QUÈ...



La castanya es considera un fruit sec, però per la seva composició nutricional és més a prop dels cereals ?

*La castanya és el fruit del castanyer, de forma arrodonida i plana per una banda, normalment de color marró brillant per fora i la polpa blanc-groguenca i de sabor dolç. Solen menjar-se rostides encara que hi ha molts més usos i formes de presentació al mercat.*

### Origen

La castanya se sol considerar originària de l'Àsia Menor, des d'on els romans i els grecs ho van estendre notablement per Europa des de fa milions d'anys. Potser fos perquè entre els legionaris eren molt populars els bullots, unes farinetes preparades amb els seus fruits.

Tot i que alguns estudis recents constaten la presència de castanyers a la península Ibèrica abans de l'arribada dels romans, perquè s'han trobat en restes de carbó de castanyer a fogueres, així com restes de llavors.

### Curiositats

A l'Edat Mitjana va ser un aliment important per als més humils, que l'utilitzaven fins i tot en forma de farina per fer pa quan no disposaven de blat.

El castanyer era reverenciat entre els antics grecs, al qual li deien "glans de Zeus".

Segons una antiga superstició, les castanyes servien per a protegir-se contra el mal d'ull. En la nit de difunts, impedia que aquests s'emportessin a una persona mentre estava dormint, d'aquí la tradició de menjar-les en la nit dels difunts.

El castanyer d'Índies no té res a veure amb el castanyer comú, encara que els seus fruits siguin semblants. Els del castanyer d'Índies, són tòxics.

# ÉS TEMPS DE CASTANYES



## SABIES QUÈ...

Les castanyes son molt nutritives i ens aporta hidrats de carboni complexos de llarga duració i, per tant, energia per escalfar-nos bé a l'hivern i poder rendir una bona estona ?

*A més, tenen una quantitat de greix similar a la dels cereals (al voltant del 3%), molt inferior a la de la resta de fruits secs (50%).*

### Altres nutrients que ens aporta la castanya:

- Lípids
- Proteïnes
- Carbohidrats
- Fibres

#### Àcids grassos:

- Saturats; Monoinsat.; Poliinsat. (omega 3 i 6)

#### Minerals:

- Calci
- Zinc
- Clor
- Fòsfor
- Ferro
- Magnesi
- Manganès
- Potassi
- Sodi
- Iode

#### Vitamines:

- Vitamina C
- A Retinol
- A Carotenoides
- I o Tocoferol
- B1 o Tiamina
- B2 o Riboflavina
- B3 o Niacina
- B5 ( Àc. Pantotènic)
- B6 (Piridoxina)
- B9 ( àcid folic)

# ÉS TEMPS DE CASTANYES

## SABIES QUÈ...



Les persones diabètiques poden beneficiar-se del seu consum, ja que els carbohidrats que posseeix són d'absorció lenta ?

### AJUDEN A MANTENIR EL NOSTRE SISTEMA OSSI I DENTS

- Per la seva aportació mineral: Calci, magnesi i fòsfor.

### PREVENEN LES MALALTIAS CARDIOVASCULARS; FUNCIO CARDIOPROTECTORA

- Per les seves propietats antiinflamatòries, antioxidants i pel seu contingut de greixos saludables i àcids essencials Omega 3 i 6.

### MILLOREN EL TRÀNSIT INTESTINAL I A COMBATRE L'OBESITAT

- El seu contingut en fibra i aigua ajuda a combatre el restrenyiment. A més fa que sigui un aliment saciant amb baix contingut calòric.

### ESTIMULEN EL FUNCIONAMENT DEL NOSTRE SISTEMA NERVIÓS

- L'alt contingut en minerals i vitamines del grup B, fa que sigui un aliment amb efecte protector del Sistema Nervós, reduint el risc de malalties neurològiques.

### COMBATEN L'ANÈMIA

- Per a prevenir o millorar els casos d'anèmia ferropènica, el cansament i la fatiga.

### PREVENEN LES ENRAMPADES

- El seu contingut en calci i l'aportació de potassi, és ideal per a prevenir la contracció muscular involuntària que es produeix en les enrampades.

# RECEPTA

## CREMA DE CASTANYES AMB BOLETS

### Ingredients

- 600 g de castanyes
- 50 g bolets deshidratats
- 1 Porro
- 1/4 Ceba
- 1 Patata
- 1 L Brou de verdures
- 100 ml llet
- 100 ml Vi dolç
- 2 cullerades d'oli d'oliva verge extra
- Pebre i Sal

### Elaboració

1. Escalfar el forn a 200° C. Fer un tall lateral a les castanyes. Poseu les castanyes sobre una safata de forn i rostiu-les 15'.
2. Poseu a remull amb aigua els bolets perquè es rehidratin.
3. Piqueu la ceba i el porro i poseu-lo a ofegar a foc suau en una cassola gran amb oli uns 15', remenant de tant en tant. Peleu i talleu la patata en 4 trossos.
4. Treure les castanyes i treure la pell. Incorporar-les amb la patata al porro; salpebrar i ofegar 2'. Remulleu-les amb el vi, i deixeu que aquest redueixi 2 o 3'.
5. Afegir el brou. Porteu-ho a ebullició i coeu-ho uns 20'.
6. Escorreu els bolets, reservar l'aigua. Salteja-los, salpobra-les. Tritureu la sopa i afegiu-hi uns 100 ml del líquid dels bolets. Afegiu la llet, barrejar i reserva.
7. Serveix la crema calenta mb els bolets com a guarnició.

### Opció vegana

Canvia la llet per beguda vegetal.

