



Ajuntament  
de Martorell

Patronat Municipal de Serveis d'Atenció  
a les Persones de Martorell

---

# LA CASTANYA

---



La nit del 31 d'octubre, vigília de Tot Sants, se celebra la castanyada i en molts països occidentals celebren la festa de Halloween, festes que estan relacionades amb la castanya, el moniato i la carabassa.

La castanya és un aliment típic dels mesos de tardor i hivern, com la gran majoria dels fruits secs. Però a diferència d'aquests, la seva aportació energètica és inferior. Té menys greix, un alt contingut en aigua i nutrients reguladors, com el potassi i els folats. En menys quantitat també conté Vitamina C, fòsfor, magnesi i calci. Per contra, la quantitat d'hidrats de carboni és més gran que a la resta de fruits, per la qual cosa convé moderar el seu consum en cas de diabetis.

Existeixen compostos antioxidants en diferents cultius de castanyes crues, entre els quals destaca un significatiu contingut de polifenols, com l'àcid gàl·lic i l'àcid el·làgic. D'aquest últim s'ha constatat a nivell científic la capacitat per protegir la pell, ja que evita la destrucció del col·lagen i la inflamació de les cèl·lules cutànies per exposició continuada als rajos ultraviolats que la fan malbé.

Tots dos àcids, pel seu caràcter antioxidant, actuen en la inhibició de l'oxidació dels lípids, d'aquí el seu interessant valor de protecció cardiovascular. Així mateix, els autors suggereixen que les castanyes són font important de midó que es pot utilitzar de manera similar al de les patates. Una dada interessant és que la farina obtinguda del midó de les castanyes és una font alternativa de farina lliure de gluten, apta per a les persones amb **celiaquia**.

## CURIOSITATS SOBRE LA CASTANYA

Abans del descobriment d'Amèrica i de l'arribada a Europa del blat de moro i la patata, la castanya, al costat del blat, era la base de l'alimentació de la població europea.

I quan diem que "li hem tret les castanyes del foc" a algú, vol dir que li hem resolt el problema.

## RECEPTA: PÚDING DE CASTANYES



- -250 gr. Castanyes
- -4 ous
- -750 ml. Llet
- -60 g. mantega
- -80 gr. Sucre
- -un pal de vainilla

Pelar les castanyes i coure-les en una cassola amb aigua bullint durant deu minuts. Després s'escorren, es pelen i es tallen i es posen en una cassola amb la llet, la vainilla, la mantega i el sucre. Es cou la barreja a foc lent durant una hora.

Es va remonent perquè no es cremi el sucre i perquè les castanyes s'empapin de la llet. Una vegada que s'han cuit les castanyes, es retira el pal de vainilla i es passa la barreja pel passapuré. Després, per un colador xinès fins que quedi una crema fina.

S'afegeixen els rovells dels ous i es barreja fins a formar una crema homogènia. Més tard, s'incorporen les clares batudes a punt de neu i es remou amb compte per no baixar la esponjositat. S'aboca la crema en un motlle de vidre, prèviament untat amb mantega i empolvorat amb sucre, i es cuina al bany maria.

Per a això, es cobreix el motlle amb paper d'alumini i s'enforna a 180°C durant 60 minuts. Una vegada que el púding hagi quallat, es treu del forn i s'espera a que es refredi per desemmotllar. Es pot servir acompanyat d'una crema.