

XVII

LA CASTAÑA

La castaña constituye un alimento sano, sabroso y muy nutritivo que, para las poblaciones rurales de montaña, supone un recurso inestimable como alimento de reserva durante los largos meses de invierno y, en general, cocida o asada es bien acogida en todas las mesas, incluso en las más refinadas preparada en confitura.

Es un alimento en el que predominan los azúcares y otros hidratos de carbono y, por consiguiente, termogénico, como que un kilo de castañas frescas puede desarrollar 1.650 calorías; es más rico en sustancias nitrogenadas que la patata, aunque menos que la harina de trigo, superándole en grasas, y constituye en definitiva un alimento sabroso y de primer orden que puede bastar al sostenimiento del hombre.

Composición.—Existen grandes diferencias y discordancias en los datos analíticos de su composición química, que varía de raza a raza, con la localidad, la orientación, la edad del árbol, el año de la recolección, etc., etc., como puede deducirse al comparar los numerosos datos que figuran en la copiosa literatura del castaño.

Sin necesidad de recurrir al análisis químico, es fácil también apreciar simplemente por el sabor las grandes diferencias que existen entre los distintos frutos, como se observa en España al comparar la pequeña castaña serrana del sur de Sierra Nevada, que es muy dulce, fina y aromática, con algunas voluminosas del norte de España, sosas, poco azucaradas y algo astringentes.

Consideramos, sin embargo, de interés, exponer los siguientes datos de su composición química, que hemos entresacado entre los muchos que tenemos a la vista, para que sirvan de orientación.

El fruto, bien pelado, pesa 92% del total en las castañas frescas y su proporción de agua varía mucho, desde un mínimo del 25% a un máximo del 60%, y si aceptamos el 40% como porcentaje medio, en este caso, según Fenaroli, la composición de la castaña fresca es del tipo siguiente:

Agua	40 %
Almidón	25 %
Azúcares	19 %
Sustancias nitrogenadas	8 %
Grasas	3 %
Celulosa	3 %
Cenizas	2 %

En el límite superior de humedad, la proporción de las sustancias nutritivas disminuye, como puede verse en la composición dada por Villavechia:

Agua	57 %
Materias amiláceas y azúcares	37 %
Materias nitrogenadas	3 %
Grasas	1 %
Celulosa	1 %
Sales minerales	1 %

Al decrecer la proporción de agua, crece por el contrario el valor alimenticio de las castañas. Por esta razón las castañas pilon-gas y la harina, cuya proporción de agua desciende a un 12 ó 14%, son muy nutritivas. Según el mismo Villavechia, la composición de las castañas desecadas y de la harina es la siguiente:

Agua	12 %
Sustancias amiláceas	50 %
Azúcares, en su mayoría sacarosa	26 %
Materias nitrogenadas	5 %
Grasas	3 %
Celulosa	2 %
Cenizas	2 %

Utilización de la castaña.—Poco hemos de decir sobre los usos de este fruto como alimento del hombre, por ser tan conocidos de todos.

Las castañas crudas y frescas son poco apetitosas y menos digeribles que las pilongas. Presentan además el inconveniente de que si al mondarlas no se desprende bien la película interior, como ocurre con frecuencia, porque se adhiere fuertemente a sus rugosidades, al injerirlas pueden irritar las mucosas, debido a las sustancias astringentes que contienen, produciendo escoriaciones en la boca e incluso a veces inflamaciones de garganta.

Las castañas preparadas son todas buenas; las cocidas de más fácil digestión y las asadas de mayor valor nutritivo.

Es sencilla la preparación de las cocidas: En un puchero con agua ligeramente salada, mitad del volumen de las castañas, se las hace hervir durante veinte minutos con algunas hojas de laurel, semillas de anís, etc., y después se vacía de agua el puchero para enjugarlas al fuego durante breves minutos, con objeto de que su monda sea más fácil y se hagan más harinosas. Mondadas entran éstas en la composición de distintos puches y gachas, así como en diversos platos de cocina.

Para asar las castañas, se someten al fuego vivo en recipientes de barro agujereado o mejor en tambores de metal agujereado, que giran rápidamente alrededor de su eje durante veinte minutos aproximadamente, y para evitar su estallido se las da previamente un pequeño corte en la corteza, cerca del hilo. Cuando sin cortar se someten a fuego lento, se conocen con el nombre de recocidas y no resultan tan sabrosas como asadas a fuego vivo.

Para preparar el *marrón glacé*, se mondan las castañas y se cuecen en agua durante unos pocos minutos, los suficientes para que se desprenda fácilmente la película envolvente y a punto de que se conserve entera la castaña, sin ablandarse demasiado. Se las sumerge después en jarabe de 15° de densidad, que se calienta, y al primer hervor se las saca; se repite la operación en los cuatro días siguientes con jarabes cada vez más concentrados, terminando su preparación al quinto día con un jarabe de 36° y se las recubre después con una capa de azúcar con vainilla.

Para la producción industrial se utilizan autoclaves y en un solo tratamiento se las prepara mejor y con mayor rapidez.

Harina.—Se obtiene moliendo las castañas mondadas a la salida del horno desecador, antes de que se enfríen y se humedez-

can, pero bien limpias de su cáscara y película, para evitar que las sustancias astringentes que contienen le comuniquen su sabor.

La buena harina es dulce, amarillo-pálida o gris-amarillenta, bien digestiva y contiene muchas sustancias protéicas, aunque algo menos que la de trigo, con la ventaja de que en su composición entra una fuerte proporción de hidratos de carbono solubles, de fácil asimilación, entre los que destacan la sacarosa y la dextrina, que se forma a expensas del almidón durante el proceso del tostado y desecación de las castañas.

Es muy antiguo el empleo de esta harina y no podemos detenernos a explicar los diversos platos de cocina y de repostería en cuya composición interviene mezclada a pulpa de patata, harina de arroz, cacao, canela, etc.

APROVECHAMIENTO POR EL GANADO

En los tiempos en que este fruto era abundante y de fácil adquisición, su empleo, en general, como alimento del ganado estaba muy extendido, porque es muy nutritivo, sobre todo asociado a alimentos más ricos en materias protéicas, pero actualmente su escasez y el elevado encarecimiento que ha experimentado en el mercado, limitan tanto su empleo, que sólo en los años de buena cosecha, cuando la recolección es superabundante, se puede dar de comer a los animales.

Es el ganado porcino quien lo come con mayor avidez, y en España se consume en montanera en los montes de castaños silvestres, tanto en los beneficiados en Monte Alto como en Bajo. Es práctica común también, después de verificada la recolección en los castañarejos, llevar el ganado de cerda para que busque y coma las castañas olvidadas, así como las abandonadas por malas, porque es un animal que no desperdicia ningún fruto por agusanado o fermentado que se encuentre.

Cocidas y mezcladas a alimentos muy nitrogenados, constituyen las castañas un excelente cebo que se emplea en los últimos meses del período de engorde del ganado porcino.

La castaña fresca o seca, cruda o cocida y asociada a otros alimentos, es muy buena para las aves de corral y el ganado lanar.

También puede emplearse en la alimentación del ganado caballar y del vacuno, pero resulta algo inferior al heno en punto a la asimilación de las materias nitrogenadas e hidratos de carbono, aunque más rica en grasas directamente asimilables, por cuyo motivo no conviene emplearla como alimento exclusivo.

Entre las diversas fórmulas de racionamiento para estos ganados a base de la castaña, hemos de citar las recomendadas por Remondino.

Ganado caballar	{	1. ^a Castaña triturada, 5 a 8 kilos; heno, 2 kilos, y paja, 4 kilos.
		2. ^a Castaña triturada, 5 a 8 kilos, mezclada con el doble, por lo menos, de avena.
Ganado vacuno	{	Para el engorde: Castañas cocidas, 2 partes, por 1 de heno.
		Para la cría: Castañas cocidas, 2 partes y forraje fresco, 4 a 5 partes.

