

PARLEM DE CUINA



Juan A.Fernández
Cuiner

@ WWW.CUINANT.COM
parlemdecuina@hotmail.com

Preparant el Nadal (II)

Les castanyes. Hi ha productes que recorden èpoques o moments de la nostra vida...

Hi ha productes que recorden èpoques o moments de la nostra vida, uns més que els altres. Els gelats evoquen estiu, platja i relax; la sobrassada torrada, foc, dimonis i ximbombes i les castanyes bosc, Nadal, fred, bufanda i passejar pel carrer mirant badalit «ses llumetes».

No és que em vulgui posar melós, però si la setmana passada atorgava el títol de reina del Nadal a les ametlles; les castanyes no s'hi fan gens enfora. I és que no hi ha res com un bon cucurutxo de castanyes torrades comprades al carrer durant una passejada amb bona companyia.

Què seria del desembre i les Festes sense les castanyes? O millor dit: què serà si algun dia acaben per desaparèixer del tot aquests llocs de venda al carrer i ja trobis en una cantonada un venedor remenant la pella foradada amb les castanyes i moniatos?

Quasi podem afirmar que els llocs de castanyes són un dels últims reductes olfactius de la ciutat antiga. Molts guardam encara records d'infantesa, quan en els racons més inhòspits s'instal·laven pacients padrines, amb el mocador i la capeta de llana. Tenien unes mans gruixudes, plenes de calls, recremades per la calor i el carbó. I amb elles, giradora en mà, remenaven la negra paellera, sota la qual resplendeixen les brases com si fossin els mateixos ulls del Dimoni .

Les castanyeres es repartien pels llocs de la ciutat on passa més gent, i es tapaven després les castanyes amb aquesta tela d'arpillera o els mateixos sacs dels castanyes ... un cobertor, marró, humil, senzill... com la castanya. El més fascinant és l'olor. Perquè de la pella es desprèn aquest aroma dolç, afruitat, encisador. Quasi com una olor de conte infantil. Com si la castanyera o el castanyer hagués sortit del bosc de Blancaneus. Les castanyes, llises en estat cru, es tornen lentament, s'enfosqueixen. I llavors, apareixen un crivells a la pell, com si ens volgués ja oferir el seu interior. Ara ja sols queda ficar-les dins un cucurutxo de paper. I passejar en família. Ara us en riureu però una cosa que m'agrada els ficar-me les castanyes calentes a la butxaca. Perquè no hi ha sensació més agradable que passejar una nit d'hivern amb unes castanyes calentes a les butxaques i jugar amb elles entre els dits.

La castanya es considera un fruit sec un poc especial ja que, malgrat pertànyer a aquest grup d'aliments, per les seves característiques nutricionals no hi té gaire a veure.



Té menys calories que altres fruits secs i de greixos també en té menys. Això fa que sigui un aliment cardiosaludable. A més, pel seu alt contingut en hidrats de carboni i el baix índex de proteïnes s'assemblen més als cereals.

Nutricionalment, 100 grams de castanyes tenen 40 grams d'aigua, 40 grams d'hidrats de carboni, 7 grams de fibra, 5 grams de greixos i 4 grams de proteïnes. A més, són una bona font de vitamines (vitamina E, vitamines del grup B i àcid fòlic) i minerals (magnesi, calci, potassi, ferro, fòsfor, sodi, iode, seleni i zinc).

Per tot això, les castanyes, de les quals es recomana no consumir més de 30 grams al dia, són un aliment amb un alt valor nutritiu que reporta nombrosos beneficis al nostre organisme. Alguns són:

- Prevenen malalties cardiovasculars. Tenen propietats antiinflamatòries i antioxidants. La seva elevada aportació de greixos saludables i àcids essencials Omega 3 i 6 resulta molt beneficiosa per al cor. A més, pel seu origen vegetal no tenen colesterol, i en ser pobres en sodi i riques en potassi, són aptes per a hipertensos.

- Enforteixen el sistema ossi. Ens aporten calci, fòsfor i magnesi. Contribueixen a la bona salut dels nostres ossos i dents i prevenen l'aparició de l'osteoporosi prematura. Són molt beneficioses per a nins, grans i dones, sobretot durant la menopausa.

- Estimulen el sistema nerviós. El seu alt contingut en minerals i vitamines del grup B protegeixen el sistema nerviós i redueixen el risc de patir malalties o alteracions neurològiques, cosa que es tradueix en una bona salut mental.

- Aporten molta energia. Gràcies a la gran aportació de ferro, són útils per prevenir o millorar el cansament i la fatiga i per tractar l'anèmia. Consumir-les amb fruites riques en vitamina C permetran una assimilació millor d'aquest mineral.

- Alt contingut en fibra. Ajuden a la digestió, cuiden la flora i el trànsit intestinal, milloren el nostre sistema immunitari i prevenen problemes com el restrenyiment o altres de més greus de l'intestí gruixut, com el càncer de còlon. També són aptes per a celíacs.

CUINA DE TEMPORADA:

Cucurutxo de castanyes torrades

La recepta que us proposo és una revisió del tradicional cucurutxo de castanyes, una adaptació d'un sabor tradicional a una cuina més actual

INGREDIENTS

- Per als cucurutxos de pasta de neula: 150 grams de farina, 150 grams de llet, 150 grams d'oli, oli per a fregir.
- Per a la crema: 200 grams de castanyes torrades pelades, 150 grams de sucre, 1/2 litre de nata muntada, aigua.

ELABORACIÓ:

- Es mesclen la llet, la farina i l'oli (150 grams de cada) remenant amb unes varilles fins aconseguir una massa que es pugui treballar amb les mans (si cal s'afegeix una mica més de farina). Es treballa bé i una vegada que estigui a punt s'estira sobre una taula enfarinada. Ara podem tallar tires llargues que anirem enrevoltat al motlle de cucurutxo. Si no en tenim podem donar-lis una altra forma.
- Es fregeixen en abundant oli calent, es retiren, refreden i es conserven en recipients tapats.
- Ara torrarem les castanyes fins que siguin ben tendres (també es poden fer bullides, però canvia el gust) i es trituren fins a aconseguir un puré fi (per a això caldrà afegir una mica d'aigua o de llet).
- Es deixa refredar el puré i, un cop ja fred, es mescla amb la nata muntada ensucrada. En un plat es col·loquen dos cucurutxos farcits amb la crema de castanyes i es banyen per sobre amb un raig de salsa de xocolata negra i un altre de xocolata blanca.



ESCOLA DE CUINA:

- Quasi totes les castanyes que es comercialitzen a les illes venen de Galicia.
- A nivell mundial el major productor és Xina.
- Famoses són les castanyes confitades a foc lent – 48 hores dins almívar– , els marrons glacè.
- També s'usen per a guarnició de plats salats, principalment caça.
- El llibre De Sent Soví. 1324. (Primer receptari escrit en llengua catalana); Ens parla de l'ús de cassanyes (castanyes) per al farciments.
- Castanyer és un llinatge mallorquí, associat a la classe militar i política. Pot ser en record de la majestuosa presència de l'arbre.
- Aquest llinatge existeix a Sóller des de fa segles. En 1431 alguns membres de la política d'aleshores el portaven. A destacar, al 1561 desembarcaren el Moros a Sóller, lluità contra ells el Capità Llorenç Castanyer. Un altre capità sollèric, anomenat Miguel Juan Castanyer, serví en las guerres de Flandes en 1660. (font: El Nobiliario Mallorquín de Joaquín María Bover.1850).