



TEXTO Y FOTOGRAFÍAS: Jesús Sáenz de Pipaón Alfaro

En los suelos de La Rioja podemos encontrar dos especies de castaños. Podríamos decir, utilizando una analogía sociológica, que uno es de campo y el otro de ciudad. El *castanea sativa* (castaño común), extraño habitante de los montes y bosques riojanos por su escasez, y el *aesculus hippocastanum* (castaño de indias o falso castaño), numeroso en nuestros pueblos y ciudades.

El fin del otoño llena nuestra comunidad de paisajes desnudos, endurece los verdes del bosque y trae un olor dulzón que se arremolina en algunas esquinas de nuestras poblaciones. Comienza el reinado de la castaña, es un mandato breve, pero que inexorablemente se

repite año tras año como las estaciones. Asadas, pilongas, crudas, marrón glacé, licores, en almíbar, en puré. Cualquier tarde. Cualquier momento es bueno para calentarse el cuerpo con media o una docena de tostadas castañas.



BREVE HISTORIA DEL CASTAÑO

Según cuenta Jenofonte en el libro V de su *Anábasis*, cuando la *Expedición de los Diez Mil* se retiraba de Asia Menor y después de innumerables odiseas para obtener víveres, consiguieron alimentarse gracias a unas *nueces lisas* que encontraron en el saqueo de las poblaciones. Tras este dato puede esconderse toda una teoría sobre cómo el castaño fue traído a la península por los romanos, después de descubrirlo gracias a los griegos. La verdad es que los registros polínicos demuestran que este género ya estaba presente en lo que supuestamente era una verde *Iberia* hace 5.000 años.

El castaño de indias procede de la zona de los Balcanes, Bulgaria, Grecia y Asia Menor, pero, según cuenta una tradición, éste fue introducido por toda Europa desde Turquía. Pedro Andrea Mattioli, botánico del emperador Maximiliano II, lo trajo a Austria en el siglo XVI y de allí extendió sus raíces por todo el continente. El sabio naturalista la nombró *Aesculus Hippocastanum*. Su apellido latino significa *castaña para caballos* ya que los turcos utilizaban sus frutos como forraje para sus equinos. Ampliando el dato y dando un apunte de sus propiedades balsámicas, esta semilla les calmaba la tos, bastante común entre los ejemplares viejos.

¡A LA RICA CASTAÑA!

Hoy en día no podemos ni imaginar la importancia que tuvo la castaña en la alimentación de los antiguos pobladores de nuestras tierras. Podemos bosquejarlo si tomamos en cuenta que la patata no masificó su uso alimenticio hasta el siglo XIX (curioso caso el de la *solanum tuberosum* –patata–, que fue traída de América por su valor como planta ornamental). Así, en las zonas donde el cultivo del cereal era imposible, la castaña constituía el



Castaño riojano.

centro de toda su *gastronomía*. Se molían para hacer harina e incluso no es descabellado pensar en unas *castañas a la riojana*.

Aunque el castaño siempre ha destacado más por el valor nutritivo de sus frutos, sus propiedades curativas también son apreciables. La corteza y las hojas calman la tos y la tos ferina si se consumen en forma de tisana. En gargarismos, desinflan las mucosas. Y en compresas sobre las heridas ayudan a su desinfección y curación. En algunas leyendas del norte de España se asocia a este longevo árbol con los druidas y una superstición atribuye a las castañas poder sobre el mal de ojo.



EL CASTAÑO DE LA INDIA EN LA FARMACOEPA

Tenemos que tener en cuenta que su corteza, hojas, flores y fruto crudos no son comestibles ya que contienen un veneno llamado *esculina* que, consumido en cantidades significativas, puede causar vómitos, espasmos, problemas renales e incluso llevar a la muerte. El término científico para este hecho se reflejaría así: *DL50 del orden de 1000mg/Kg*. O lo que es lo mismo: en un conjunto de sujetos dados se necesita una ingesta de un gramo de esa sus-

tancia por kilogramo de peso del sujeto para que se produzca el deceso del 50% de dicho conjunto.

Sea como fuere, bien preparado es un ente benéfico. Gracias a su contenido en saponinas aumenta la tonicidad de las venas mejorando así la circulación. Es una gran ayuda contra varices y piernas cansadas. Su acción astringente, producto de sus taninos, ayuda a frenar hemorragias y cicatrizar heridas. Toda una farmacia al alcance de la mano.

Aesculus Hippocastanum, Castaño de indias



Nombre científico: *aesculus hippocastanum*

Familia: Hippocastanaceae

Tipo biológico: árbol caducifolio de porte extendido

Tamaño máximo: 20 m.

Floración: abril-mayo

Altitud: en su área natural por encima de 1.000 m.

Zona geográfica: regiones templadas

Hábitat: parques y jardines de todo el mundo

Preferencia: tolera bien cualquier tipo de suelo

Principales constituyentes.

En la corteza se encuentran heterósidos hidroxycumarínicos, flavonoides, alcanfor, quercetina, taninos catéquicos, saponósidos triterpénicos, oligosacáridos y fitosteroles.

En las hojas se encuentran heterósidos hidroxycumarínicos y derivados de quercetol, ramnetol y alcanfor.

En las semillas se han identificado flavonoides, saponósidos triterpénicos, taninos catéquicos, hidroxycumarinas, pectina, mucílago, adenina, adenosina, esculetina, alantoina, arginina, astragalina, colina, leucocianidina, fitosperol, rutina y escopoletina. Su compuesto principal es la escina.



Tintura de castañas de indias:

Para mejorar la elasticidad de las venas

- Utilizando la licuadora, batir 12 castañas de indias en 500 ml. de Vodka.
- Lo colocamos en un recipiente cerrado y oscuro entre 15 días - 1 mes.
- Agitándolo una vez al día.
- Lo colamos y vertemos en recipientes. Se conserva durante un año.

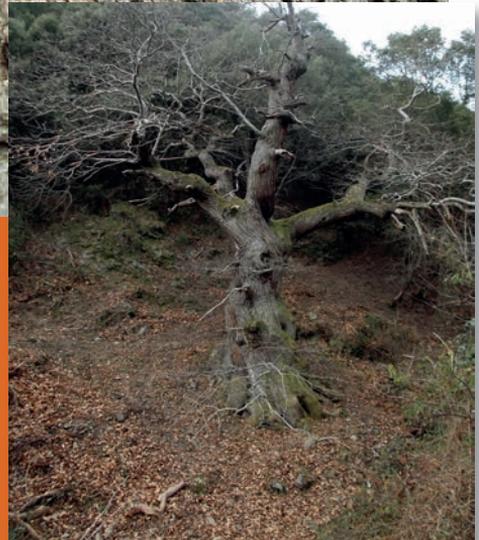


Gel de castañas de indias:

Para las varices

- Necesitamos 3 paquetes de gelatina vegetal.
- Los calentamos en 150 ml de agua.
- Cuando la gelatina esté licuada añadimos 150 ml de tintura de castañas de indias.
- Y 5 gotas de aceite de lavanda.
- Vertemos en los recipientes donde queramos conservarlo y dejamos enfriar.

Castanea Sativa, Castaño



Nombre científico: *castanea sativa*

Familia: Fagaceae

Tipo biológico: árbol caducifolio de porte extendido

Tamaño máximo: 30 m.

Floración: marzo-mayo

Altitud: de 0 a 1250 m.

Zona geográfica: regiones templadas del hemisferio norte

Hábitat: bosques

Preferencia: suelos silíceos



RECETA

Castañas asadas

100 gr. de castañas a las que se les efectuará un corte para que no estallen al asarlas
En un hornillo, los que vemos en los puestos son de gas, pero también se puede utilizar el horno de casa.

Con una temperatura de 180° estarán hechas en unos 25 min. En la calle los hornillos pueden alcanzar hasta los 400°.

Ya sólo nos queda pelarlas calentitas y comer.



RECETA

Compota navideña

INGREDIENTES

2 manzanas golden
2 peras de roma
100 g. ciruelas pasas
100 g. higos secos
100 g. azúcar
12 castañas peladas hervidas o asadas
1 rama de canela

Se hierve todo en 1/2 l. de agua a fuego lento, excepto las ciruelas y las castañas, durante 30 minutos.

Cuando veamos que las peras están casi hechas le añadimos las ciruelas y las castañas. Una vez que las peras de roma estén en su punto quitamos del fuego y dejamos enfriar.



Fotografía: cortesía Pastelería Viena



RECETA

Marrón-glacé

INGREDIENTES

500 g. castañas peladas.
400 g. azúcar.
1 rama de vainilla.

Preparamos un almíbar con $\frac{3}{4}$ de agua, el azúcar y la ramita de vainilla y lo cocemos durante 15 m. a fuego medio.

Añadimos las castañas y, con el fuego bajo, seguimos cociendo durante 15 m. más.

Lo sacamos del fuego y lo dejamos reposar durante un día.

(Hay variantes que añaden una rama de canela y/o estrellas de anís al almíbar).

INFUSIÓN DE CORTEZA Y HOJAS DE CASTAÑEA SATIVA:

50 g. de corteza triturada.
50 g. de hojas secas.

Lo hervimos durante 15 min. en un litro de agua.

Colamos el líquido y lo endulzamos con miel. Tomamos 1 taza cada 6 horas hasta la recuperación.

También podemos hacer gárgaras con él o utilizarlo sobre heridas y llagas para acelerar la cicatrización.

Es buena para el asma y la bronquitis.





Composición de las castañas comunes por cada 100 gramos:

Agua: 48,6 gr.

Calorías: 213 Kcal.

Grasa: 2,26 gr.

Proteína: 2,42 gr.

Hidratos de carbono: 45,54 gr.

Fibra: 8,1 gr.

Potasio: 518 mg.

Fósforo: 93 mg.

Hierro: 1,01 mg.

Sodio: 3 mg.

Magnesio: 33 mg.

Calcio: 34 mg.

Cobre: 0,44 mg.

Zinc: 0,52 mg.

Vitamina C: 43 mg.

Vitamina A: 28 UI

Vitamina B1 (Tiamina): 0,238 mg.

Vitamina B2 (Riboflavina): 0,168 mg.

Vitamina B3 (Niacina): 1,179 mg.

Vitamina B6 (Piridoxina): 0,376 mg.

Vitamina E: 0,5 mg.

Ácido fólico: 62 mcg.



LAS CASTAÑAS EN LA RIOJA

En Alesón está instalado el Centro de Valorización de las Castañas. Un sobrio edificio alberga una exposición permanente con paneles explicativos de la historia del castaño y del valor de su fruto. También podemos comprar y degustar productos elaborados de castaña.