

## Las castañas, fruto otoñal

- Las castañas fueron durante siglos uno de los alimentos básicos de la dieta europea. La llegada de patatas y maíz de América desbancaron este saludable fruto que deberíamos incorporar nuevamente por sus múltiples propiedades:
  - Frescas contienen 185 calorías por 100 gramos, mucho menos que cualquier otro fruto seco.
  - Secas o deshidratadas contienen 350 calorías por gramo, inferior al resto de los frutos secos, que rondan las 600 calorías.
  - Muy ricas en potasio (600mg/100g), calcio (34mg/100g) y fósforo (70mg/100g).
  - Bajo contenido en grasas.
- Se tiene conocimiento de múltiples platos tradicionales de la cocina gallega en los que las patatas han sustituido a las castañas, por ejemplo el cocido.
- Las mejores castañas se cultivan o crecen silvestres principalmente en España, Francia, Portugal e Italia. El otoño es la época de la recolección. Hay que elegir las grandes, duras y con la piel brillante.
- Pueden consumirse crudas o cocidas, agregándolas a distintos platos. Como harina contribuirá a que los panes resulten más suaves. Forma parte de numerosos postres.
- Forma de asar las castañas: hacer un corte en un extremo, asar y envolver en un paño de algodón. Pelar y comer mientras aún están calientes. Ambas pieles se desprenderán fácilmente...¡Buen provecho!

## Castañera – Stöcli

**Para asar las castañas directamente en la mesa** ¡disfrute de pequeños y no tan pequeños!!.

Para asar castañas, patatas y boniatos.

No debe utilizarse con alimentos que desprendan líquidos.



**¡Merienda de éxito asegurado!**



### Datos Técnicos

- Consumo: 600 W
- Medidas: 250 mm (ancho) x 215 mm (alto).
- Peso neto : 3 Kg.
- Materiales: Acero inoxidable y acero esmaltado con asas de madera.