



¿Sabías que el castaño lleva presente en la Península Ibérica al menos 300.000 años, mucho antes de la llegada de los Romanos?



LA CASTAÑA

fruto por excelencia del otoño



RECETAS PARA TODOS

- Castañas asadas
- Polenta con ragú de castañas y tomates cherry
- Crema de castañas y setas
- Chuletas de cerdo con guarnición de castañas
- Crema dulce de castañas
- Arroz cremoso de cebolla morada, castañas y parmesano
- Sartén de patatas con setas y castañas a la mostaza



La cocción de las castañas disminuye significativamente la presencia de taninos, responsables de su sabor amargo, al mismo tiempo también mejora su textura y las hace más fáciles de digerir.



Existen varias especies de castaña, entre las que destacan la europea, la china, la japonesa y la americana. La principal diferencia entre ellas radica en su contenido de carbohidratos, lo que influye directamente en su sabor: la variedad china es la más dulce debido a su mayor concentración de azúcares naturales.

Características:

