

**XAVIER BARREIRO**

Santiago

Técnico Superior de Restauración de Santiago de Compostela. Colaborador gastronómico nas revistas *Aunios*, *Raigame* e *A Taboada*. *Webmaster* da páxina gastronómica galega *gastromania.fiestras.com*.

Interesado pola etnografía culinaria centrouse na gastronomía galega anterior ó s. XX. Reflexo das súas conclusións é a temática dos artigos publicados, que abranguen dende a cociña celta á cociña medieval en Galicia, ós mil anos de gastronomía no Xacobeo, ó vocabulario de cociña galega, sen esquecerse das receitas.





# CASTAÑAS PARA O MAGOŠTO

Xavier Barreiro

A castaña, *nux castanea*, é o froito do castiñeiro, *Castanea sativa*, o *arbor panis* que os romanos sementaron aquí hai centos de anos e que os druídas consideraban sagrado. Pola contra, fixéronse estudos de palinoloxía que demostran a existencia do castiñeiro en Galicia antes da chegada dos romanos<sup>1</sup>. Etimoloxicamente, *castanea* pode ter raíces indoeuropeas na palabra *kas*, picar, polos ourizos. Outros investigadores adxudícanlle un parentesco co vocábulo grego *kastanaikon karyon*, noz “castaniense”, nome que lle dan á castaña cultivada en Grecia e que deriva de Kastana, cidade grega onde se cree que

chegou este froito no s.V a. de C prodente do Cáucaso para espallarse por Italia, Francia, Portugal e Galicia durante o Imperio Romano, xa que estes últimos utilizaban estacas de madeira de castiñeiro para as vides. Do castiñeiro, e algún pode ter miles de anos como o de Sant Alfi en Catania, aproveitámolo todo: o froito para alimento, moi boa madeira para mobles, taninos de follas e cascas para o curtido e tinte de coiros.

As castañas, según Galeno<sup>2</sup>, “*dalle ó corpo máis nutrimento que ningunha outra froita salvaxe; pero enxendran ventosidades, hinchan e fan andar*

*estreñido, provocan o apetito venéreo e, comendo en cantidade, dan dor de cabeza.*”. Na Antiga Grecia coñecíanse coma *landras de Xúpiter*, así Dioscórides dinos que “*as landras de Xúpiter causan os mesmos efectos que calquera outra landra; o seu miolo é útil ós que beberon o veneno chamado ephemero*”. Plinio, ás mellores chamáballe *balanni*, e as que comían os porcos e as clases humildes do pobo *populi*. Convertíronse nunha especie de sucedáneo do pan que as mulleres comían durante os ritos de *Cibeles* ou de *Ceres*, actos rituais nos que non se lles permitía consumir ningún cereal. Séculos despois, no 1550,

1. MANDIANES CASTRO, M. ‘El magosto’. *Boletín Auriense*. 1990-1991. Tomo XX-XXI, p. 295.  
2. FONT QUER, P. (1987). ‘El Dioscórides renovado’. (ed. 10) Barcelona: Editorial Labor, p. 103.



non quedou en Italia castaña, faba ou landra coa que non se fixera pan, xa que ese ano non houbo colleita doutros cereais. Os galegos alimentámonos con pan de castañas, o *pan dos pobres*, ata que se fixo cotián en Galicia o consumo da pataca e do millo logo dos séculos XVI e XVII, pero a castaña seguiu a ser parte esencial da nosa dieta ata mediados do s. XX.

Na súa composición atopamos: hidratos de carbono, zucres, amidón, potasio, fósforo, vitaminas e outros minerais. Aportan ó organismo, segundo a terra onde medren e a preparación culinaria, de 196 a 345 calorías por cada 100 gr. Pertence á familia das nozes pero só é rica en amidón, non en graxas. Veñen pesando dende 15 gr, as bravas, ata os 40 gr dos *marrons*, sendo máis normal atopalas sobre os 25 gr de media. Frescas non son moi dixestivas, hai que comelas ben maduras e mastigalas moito. Cocidas son boas para unha dieta branda hipercalórica, pero desaconséllanse para diabéticos e para quen sufra dunha úlcera.

As máis apreciadas, por calidade e tamaño, proceden dos montes galegos de Lugo e Ourense, seguíndolle en calidade e produción as de Asturias e León. Ó igual que acontece noutros eidos da economía galega, dos que tamén somos grandes produtores, o mercado nacional da exportación e distribución da castaña galega atópase fóra de Galicia, en Barcelona, dándose o caso de que o mesmo país que vende granito do Porriño coma se fose mármore italiano de Carrara, exporta castaña galega como propia. Outros grandes produtores mundiais son os franceses, chineses, italianos, coreanos e turcos. En case toda América tamén hai unha gran produción deste froito, pero doutra variedade de castiñeiro.

Grandes consumidores son os franceses, xaponeses, arxentinos, italianos e italo-americanos, se ben estase a consolidar un novo mercado en países europeos e hispanoamericanos -Brasil e Puerto Rico- onde acadan un prezo moi elevado. Este mercado no exterior está demandando castañas dun calibre cada vez máis grande, en detrimento do sabor e da calidade das pequenas.

As tendencias actuais, en canto ás preparacións culinarias en Galicia,

redúcense ó seu consumo asadas, cocidas ou en puré, en *marron glace*, ou frescas, quizais por non ter unha cultura gastronómica da castaña. É de salientalo consumo de fariña de castaña en preelaboracións para alimentación infantil no norte de Europa e para pastelería especializada en Francia. Galicia, potencia productora e exportadora do froito do castiñeiro, estase a perder unha fonte de inspiración gastronómica por non xeralizalo uso da castaña, e da fariña desta, en repostería, panadería e na cociña tradicional. Un equipo de investigadores da Universidade de Vigo, obtiveron augardente da castaña polo sistema de fermentación en estado sólido engadindo dúas enzimas para obter cetanol, xa que por mor do amidón que contén este froito facíase imposible elaboralo polo método tradicional. Unha empresa ourensá está interesada nesta destilación e proxecta exporta-la súa produción cara ó mercado xaponés, o primeiro consumidor do mundo desta bebida, que alí fan a partir de arroz levedado e castañas.

O Caurel, espacio natural de montaña na provincia de Lugo, é unha das mellores zonas de produción deste froito e teñen unha cultura propia da castaña reflectida na gastronomía, nos recursos económicos, no refraneiro, na paisaxe e no deseño das vivendas antigas. Dende aquí envíanse castiñeiros para a repoboación forestal na Arxentina. En O Caurel aínda seguen co procedemento tradicional galego para face-las castañas pilongas. **A colleita** dura dende setembro ata mediados de outubro, sendo polo nadal a época de maior consumo. Chegado o tempo, abanéase o castiñeiro cunhas varas longas -taloura ou bareiro- para tira-

lo ourizo que encerra de dúas a catro castañas. Logo de apañalas o antes posible para que non perdan peso e calidade, desourízanse para escolle-las grandes e redondas, aínda que hai veciños que as pasan por unha criba para clasificalas por calibres. Lévanse ó **sequeiro** para secalas e afúmanse un pouco ó lume manso duns chotos na **caniceira**: táboas estreitas e longas cunha separación de 1 cm que, penduradas do teito, deixan pasa-la calor sen que caian as castañas. A seca pode durar de 8 a 15 días.

Ó quitálas do sequeiro faise o **bandoxo**: límpanse a man para separa-la **puxa** -a tona de dentro e a de fóra- e os **picois** -as pequenas, de pouco valor, que están fendidas ou que teñen o verme chamado coco-. Outro xeito de face-lo bandoxo consiste en mete-las castañas do sequeiro en sacos e darlle golpes ou pisalos, o que se chama face-la **bullá**, que tamén se fai na provincia de Ourense. Dise que unha clase de castaña é boa se **dá o tercio**: de tres partes, en peso, que entran verdes no sequeiro recóllese unha seca. Noutros sitios de Galicia o procedemento tradicional é similar. Na industria aplícaselles un tratamento térmico para debullalas facilmente nas máquinas e logo conxélanse para outras preparacións.



### REFRANEIRO DA CASTAÑA

Revisando a bibliografía etnográfica topamos que o cantigueiro popular galego, de Marcial Valladares, adícalle varias cantigas:

*-Miña filla, confesión.  
As castañas que comiche  
¿de qué castiñeiro son?*

*A castaña no ourizo  
quixo rir e reventou:  
caendo castiro abaixo,  
mira que golpe levou!*

*Castañasadas  
e viño con mel;  
e a miña señora  
de detrás do tonel.*

*As castañas ben se comen,  
o viño vaíse bebendo;  
o cariño vai entrando:  
a bonra vaíse perdendo...*

Anos despois, nos artigos de 'Arquivo filolóxico e etnográfico de Galicia', publicados na revista Nós en novembro de 1920, tópanse adiviñas recopiladas por Risco:

*Alto me vexo  
No meu lugarexo.  
Por unha risada,  
Perdín miña añada.*

(O ourizo no castiñeiro, que cando regaña parece que ri e perde as castañas que leva)

*Altos padres  
Capeludas madres  
y-os fillos incha-foles,  
adivina tú, si podes.*

(Os fillos hinchafóles son as castañas que fan hinchalo bandullo).

*Alto me miro  
Color d'ouro teño  
Por unha risada  
Perdín canto teño*

(O ourizo que regañou).

*Al pempín,  
Ruín cabaleiro,  
Pégalle a risa  
E solta o diñeiro.*

(O ourizo coa castaña).

O Refraneiro Galego Básico de X. Ferro Ruibal amósanos algúns refráns da castaña:

- *A castaña no agosto quere arder; e no setembro, beber.*
- *Castañas no Nadal saben ben e pártense mal.*
- *Con castañas asadas e sardinas salgadas non hai ruín viño.*
- *Temperá é a castaña que por setembro regaña.*
- *Polo San Martiño, castañas e viño.*

O profesor Fraguas<sup>3</sup> tamén recolleu cantigas da castaña:

*Moza que estás no canizo  
Bota castañas abaixo,  
Anque non teña mandil  
Acadochas no refaixo.*

*Monxe que estás no canizo  
Tira castañas para baixo,  
tírame das máis grandíñas  
que as pequenas non me baixo.*

*Acabáronse as vendimas  
E veñen as esfolladas,  
Para comer coas mozas  
Catro castañas asadas.*

3. FRAGUAS FRAGUAS, A. 'Do cancionero á mesa posta'. *Ciencia y humanismo en la alimentación*. [Ciclo de conferencias organizado pola Real Academia Galega de Ciencias]. 1995, p. 80-100.



## SOCIOLOXÍA DA ALIMENTACIÓN CON CASTAÑAS

Hai anos, no tempo dos magostos era doado toparse coas castañeiras vendendo a súa mercadoría nas esquinas dalgunhas rúas de Compostela, Ourense, e outras vilas, berrando *¡que ferven, castañas quentiñas!* Rafael Alberti<sup>4</sup> fálanos delas: “*seguramente porque estase achegando o Nadal, tódalas castañas voaron dos seus ourizos. E tódalas castañeiras, dende as máis novas ata as máis anciás, recóllennas baixo a aba entre as pernas, quecendo e torrando alí a súa mercadoría. Non toparon mellor lume*”. Hoxe aínda podemos topar vendedores ambulantes cunha vella *locomotora* asando castañas na rúa, colaborando a face-la paisaxe típica do magosto urbán, xunto cos cucuruchos de papel cheos de castañas quentes que a xente devora con ledicia.

A cultura da castaña está tan vencellada ós galegos que topamos con apelidos como Castiñeiras e Souto, ou topónimos coma Sequeiros, Cequeril e Souto. Pero non só isto. A nosa conducta alimentaria sostense sobre pautas colectivas: os alimentos inxeridos, xeitos de cociñalos, emocións e recordos, os símbolos alimentarios ou normas no reparto. Non abonda con que unha cousa sexa comestible para que remate sendo comida, é preciso que forme parte da configuración da imaxinación gastronómica e que sexa recoñecida como símbolo

de autoafirmación no grupo, creando así un pasado gastronómico con raigame na nosa personalidade. No caso galego, a imaxinación gustativa, a tradicional e costumista, é, segundo o principio de sedimentación alimentaria<sup>5</sup>: *pulpeira, lampreira, marisqueira, sardiñeira, lacoeira, empanadeira, caldeireira, castiñeira e queixeira*. Habería que engadirlle a imaxinación da mentalidade *festeira gastronómica, filloeira e augardenteira*.



## VOCABULARIO GALEGO DA CASTAÑA

Os países da ribeira do Mediterráneo teñen a cultura da castaña inxertada no seu vocabulario. Así, os franceses xa diferencian *châtaigne* de *marron*, pero os italianos amplían vocabulario e distinguen varias clases de *castagnas*: *caldallesa* e *ballota* para a castaña cocida, *bruciata* ou *caldarrosta* para a castaña asada. Os alemáns coñécena por *kastanie*, que en inglés dise *chestnut*. Galegos e portugueses temos moitas máis acepcións lingüísticas.

**Amoxegar**: Mordiscar cos dentes ou rachar cun coitelo a casca das castañas que se queren asar, para que non estoupen no lume; **amordicar, amoxegar, moxegar**.

**Amoxetadura**: acción e efecto de amoxegar.

**Arbor panis**: os romanos chamábanlle ó castiñeiro *árbore do pan*, xa que nos tempos de malas colleitas facíase o pan con fariña de castaña.

**Barexar**: trasnada dos cativos que van roubar castañas ós veciños para o magosto.

**Bullote**: torta de fariña de castaña consumida polos lexionarios romanos.

**Cacho**: tixolo.

**Coco**: verme da castaña.

**Caldudas**: potaxe de castañas secas cocidas.

**Debullar**: quitarlle as cascas á castaña cocida, fresca ou asada.

**Enxerimento**: superficie onde remata a castaña.

**Moreas**: xeito de xunta-los ourizos para golpealos e separa-la castaña do ourizo.

**Petela**: pinzas de madeira coas que se apañan as castañas do ourizo.

**Picós**: anacos das cascas procedentes da pisa ou do bandoxo empregados para ceba-los porcos.

**Rangalleira**: Dise que o día do magosto o viño “corre á rangalleira”.

**Suchar**: Chupar continuamente unha castaña pilonga ata que se consuma. Chuchar.

**Taloura**: vara longa coa que se abanea o castaño para que pinguen os ourizos; tamén é **bareiro**.

**Tixolo**: tixola de ferro con buratos onde se asan as castañas. Cacho.

**Tonas**: cascas da castaña.

**Trasmoch**: castiñeiro que medra máis ó ancho que ó alto pola acción do home, que o poda coma se fose unha froiteira. Deste xeito, obtéñense máis castañas, temos polas grandes para madeira en poucos anos, e non desaparece a árbore.

**Xemas**: partes da castaña.

4. POSADAS, J. ‘Historia de la castaña’. <<http://www.marronglace.net>>. [Consulta: 6 xullo 2001]

5. CRUZ CRUZ, J. (1993). ‘Simbolismo alimentario y tercera edad’. *Alimentación e Cultura. Cadernos do Laboratorio Ourenán de Antropoloxía Social*. (Vigo: Universidade de Vigo) 3, p. 79.

### Tipos de castaña:

**Bolercas:** a que abortou dentro do ourizo, que non medrou.

**Brava:** a do castiñeiro bravo, sen inxertar.

**Bullada:** a que xa pasou pola bulla.

**Bullote:** castaña asada no tixolo ou cacho.

**Burgazo:** castaña fresca cocida que se come con leite.

**Crouco:** a que é pequena.

**Degaro:** a castaña degraída. Tamén se chaman *restrelos*.

**Degraída:** cae do ourizo ó chan xa madura. Degaros.

**Enxeridas:** formadas por varias pezas.

**Maia:** a pilonga ou seca, e afumada.

**Mamota:** cocida coas dúas cascas, zoncho; é a castaña mal asada que non pela ben.

**Pilonga:** castaña seca.

**Zoncho:** a mamota. Os cativos enfiáns nun cordel a xeito de rosario para ilas comendo.

### No Caurel:

**Abarqueira:** a castaña baleira.

**Bravas:** hai anos que se dan e outros que non saen.

**Picois:** as que se desprecian cando se escollen ou que parten ó debullalas para quitárlle-las tonas durante o bandoxo.

**Presas:** froito dun castiñeiro bo para madeira e que rende moita cantidade de castañas. Dise que estas castañas non son as máis saborosas.

**Raigonas:** son as segundas en caer da árbore; as mellores para comer e as que mellor pelan.

**Velliñas:** é moi escura e débúllase mal.

**Vérdeas:** as máis saborosas e as que máis abundan, xunto coas presas.

### Outras clases de castaña:

*Pagiana, Vilande, Buxeira, Agrelo, Loura, Garrida, Longal, Papada, Cabezada, Toubesa, Bravoleirado, Bicuda, Ousende, Oucieira.*



### CULINARIA DA CASTAÑA

Hai que apañalas tan pronto caen do ourizo para que asadas, frescas, pilongas, cocidas no caldo de nabizas e berzas, como guarni-

ción, en recheos e nos postres, sexan o cerne dun bo manxar para os padais máis sibaritas:

**Para cocelas** débúllase a tona de fóra. Cúbrense con auga fría, caldo ou leite, e cocémolas, sen deixar que ferveran, de 15 a 20 minutos; o feixe de nébodas, funcho e loureiro é opcional. Se veñen conxeladas hai que poñelas a desconxelar. Se son frescas e flotan na auga da cocción descártanse para o consumo porque poden ter vermes.

**Para pelalas** quitámoslles a primeira tona cun coitelo ben afiado. Escáldanse cinco minutos en auga salgada fervendo. Sacámolas da pota ás tandas para que non enfrien e ráspanse as tonas que lles queden.

**Como acompañamento ou adobío** de pratos de caza, recheo de carnes e aves, peixes secos ou de sabor forte, potaxes ou elaboracións con alimentos graxos e xelatinosos, poden ir cocidas, asadas e debulladas, picadas ou en puré. Aplícanse as mesmas técnicas culinarias e usos na coción das patacas, fabas, chícharos, *frixoles* e garabanzos.

ESTUDIO BROMATOLÓXICO DA CASTAÑA GALEGA					
(Barreiro e Charro, 1957)					
En 100 gr	Fresca	Asada	Cocida	Confitada (marron)	Pilonga
Humidade	57,3 %	30,7 %	65,45 %	26,27 %	12,5 %
Graxa	1,8	1,7	1	0,6	3
Proteínas	3,7	6	2,6	2,7	5
Glúcidos.	32,8	53,2	26,3	67	69
Fibra	2,1	3,2	2	1,6	5,4
Calcio	22,3 mg	13,5 mg	9 mg	8 mg	28,7mg
Fósforo	69	42,3	27	26	88
Vitamina B <sub>1</sub>	159,3	180	23	31	125,6
Vitamina C	4,5	7,8	32	0,5	4
Valor Enerxético	268 cal.	174 cal.	132 cal.	300 cal.	345 cal.

Xunto cos figos fan un bo recheo para o bandullo.

**Para asalas** facemos unha amoxetadura cun coitelo. Ásanse no forno ou nunha tixola con furados. Nos magostos galegos emprégase o tambor ou *cache-la*: recipientes metálicos con buratos e de forma cilíndrica ou de caixa de zapatos. Pódense facer no microondas en sete minutos pero non arrecenden comas outras. De asadas, tapalas cun pano quente para que non perdan a calor e rematen de asarse por dentro. Se lles damos un preasado podémolas conservar meses no conxelador para rematar de facelas nun intre.

**Para conxelalas** primeiro debúllanse e despois metémolas cinco minutos en auga fervendo; ó quitálas da pota introducímolas en auga con xeo. Cando arrefrén procederemos ó seu envasado en bolsas de plástico para conxelalas, procurando meter en cada bolsa a cantidade que pensemos cocinar nunha vez; tamén podemos conxelar o puré de castañas. En función do conxelador poden conservarse en óptimas condicións ata un ano.

Das **pilongas**, os artesáns da castaña no Caurel aconsellan non poñelas á remollo, só lavalas e cocelas con auga quente, chourizo e touciño, ou ben deixalas no leite unha noite; hai quen as chucha como se fosen lambetadas.

**Para conservalas ó natural** facemos o mesmo que para pelalas e logo cócese vinte minutos cunha cullerada de sal por litro de auga. Arrefriar e conservar no líquido da cocedura en tarros de vidro ben pechados e

desinfectados á calor. Tamén se poden cocer e gardar **en almíbar** cun xarope forte -zucrose e auga a partes iguais- cun pau de vainilla.

A **fariña de castañas**, mesturada coa de trigo nunha porcentaxe dun 15% ata un 30%, ten as mesmas aplicacións que a fariña deste cereal por si soa. Filloas, biscoitos e biscoito enrolado, pizzas, roscón, madalenas, cremas, bica, empanadas, rebozados para fritidos, pan e outras preparacións, melloran de sabor con esta fariña, aínda que non espesan tan ben un caldo como a fariña milla. As masas feitas con esta fariña necesitan máis líquido na masa, máis tempo para levedar e máis fermento. As xoubas abertas sen espiñas e logo rebozadas en ovo e fariña de castaña, fritidas son unha ledicia. O pan de castañas, as madalenas con pasas de Corinto e noces, o biscoito enrolado con crema de castañas e crema pasteleira, deberían estar na carta de calquera “tres estrelas Michelin”. Calquera postre pódese facer con castañas cocidas en leite con azucre, cos *marron glacé*, coa fariña, ou con puré de castañas en almíbar. Con

esta fariña, lacón moi picado e unha bechamel ou con queixo cremoso -Cebreiro, Arzúa-, podemos facer masa de croquetas que rebozaremos na fariña de castaña para fritilas.

Co **peixe** podémolas poñer cocidas, estofadas, asadas, en papillote -con lubina, salmonete ou troitas-, nun arroz caldoso de peixes ou mariscos, enteiras ou desfeitas, e como recheo de chipiróns ou de pementos.

**A pasta e as ensaladas** préstanse a xogar co sabor da castaña, ó igual que as cremas de legumes, sopas e caldos. As castañas esmigalladas con salsa de tomate, carne picada, especias e allo, resulta unha magnífica salsa para recheo de raviolis e para a lasaña. En ensaladas frías combinan ben con alloporros, fabas, pementos e cebola picados, pulpo, acelgas, espinacas, lacón cocido e frío, lentellas, cenorias, tallaríns e o que a imaxinación do cociñeiro permita.

Nunha *fondue* de chocolate e froitas -piña e morangos-, como recheo de bombóns con licor de castañas, nunha *mousse*, fan un postre que se agradece.



**Lentellas con castañas**

*(Receita do cocinheiro romano Apicius no século I)* <sup>6</sup>

**INGREDIENTES:** 1 taza de castañas, 1 taza de lentellas cocidas, aceite, 3 culleradas de mel, 1 cullerada de vinagre de Xerez (vinagre de mazá, vinagre de viño do país ou calquera vinagre aromatizado ó gusto), sal, pementa negra, comino, sementes de cilantro ou cilantro en po, nébodas, menta, ruda.

**PROCEDEMENTO:** cócese as castañas peladas engadíndolle un pouco de auga e sal. Durante a cocción, machacamos nun morteiro pementa, comino, sementes de cilantro, menta, ruda, nébodas, mel e vinagre. Pasámo-las castañas xa cocidas e mais a zarapallada do morteiro a outra pota, na que lle engadimos aceite e poñemos a ferver. Cando estea ben cocido, ou pochado, retírase e volvemos a machacar no morteiro ou na batidora. Servimos nunha fonte e aliñamos con aceite de oliva extra virxe da primeira prensada en frío.

**Bullote**

*(Receita descrita en “De Honesta Voluptate et Valetudine” por Bartolomeo Sacchi no 1475)*

**INGREDIENTES:** castañas cocidas, touciño ou freixós, queixo, ovos crus ou cocidos, zucre, azafrán.

**PROCEDEMENTO:** para facer esta torta de castañas mestúranse nun morteiro tódolos ingredientes, nas cantidades que se desexen, e cócese esta masa no forno. Esta receita publicouna Sacchi no libro “Honesto pracer e saúde”. Os lexionarios romanos e os antigos castrexos, de seguro, só a facían coa fariña de castaña, auga e sal.

**Giocondas do século XV**

*(Sopa de castañas de Leonardo da Vinci)* <sup>7</sup>

**INGREDIENTES:** 1 taza de castañas, 2 culleradas de aceite, 2 culleradas de mel, sal para coce-las castañas, pementa negra, herbaboa ou nébodas, tomillo.

**PROCEDEMENTO:** “Machacade as castañas cun martelo para fendelas e fervédeas primeiro en auga soa. De alí a un pouco sacádeas da auga e debulládelas para quitárle-las tonas que lles queden. De seguido ferverédelas a lume manso ata que estean bastante brandas coma para pasalas polo coador. Entón, quentádeas con aceite, mel, sal e pementa, adobiádeas con pequenas follas, e xa teredes a sopa de castañas. É moi boa contra das consecuencias das mordeduras de arañas salvaxes, e tamén para manter unidas as páxinas dos libros”. Enténdase por coador o pasapurés de hoxe.

**Caldo de castañas**

*(Receita de Miguel Vila)* <sup>8</sup>

**INGREDIENTES:** 1,5 kilos de castañas, 2 cebolas enteiras e media cebola picada, 2 dentes de allo, aceite, touciño, 1 orella de porco, sal.

**PROCEDEMENTO:** quizais o máis antigo dos caldos galegos. Este caldo tradicional veuse desprazado polo caldo de grelos, de nabizas ou de repolo, pero sigue a ser un prato excelente e saboroso. Quitámoslle a tona de fóra ás castañas e cocémolas con auga e sal. Na primeira fervura retirámolas e quitáselles a segunda tona. Noutra pota cocémo-las dúas cebolas, o allo, o touciño e a orella, desalgada do día anterior, e as castañas debulladas. Cando xa todo estea cocido engadímoslle un rustrido (neste caso media cebola picada e fritida en aceite) e remexémo-lo caldo, deixando que siga a cocer durante os minutos que nos leve pica-lo touciño e a orella, que volvemos a mesturar no caldo. Pódense empregar outras carnes salgadas de porco, ó gusto de cada un. Se facémo-lo caldo con castañas pilongas temos que poñelas a remollo a noite anterior.

6. FLORES SANTAMARÍA, P. e TORREGO SALCEDO, E. (1985). ‘Apicio. La cocina en la Antigua Roma’. Madrid: Ediciones Generales Anaya, p. 85.  
 7. ROUTH, S. e J. (1993). ‘Notas de cocina de Leonardo da Vinci’. Madrid: Ediciones Temas de Hoy.  
 8. VILA PERNAS, M. (9/4/2001). ‘Caldo de castañas’. Recetemanía Galicia > Caldos, sopas, potajes. <<http://gastromania.fiestras.com>>.[Consulta: 18 xullo 2001]

### **Ledicias de Samurai**

*(Castañas Kioto)*<sup>9</sup>

**INGREDIENTES:** Para a masa: 50 gr de zucre, 100 gr de fariña, 10 gr de manteiga, un ovo, media cullerada de manteiga, fermento. Para o recheo: 15 castañas cocidas, 200 gr de puré de fabas brancas.

Para o glaseado: 1 xema de ovo, unha copa de Oporto.

**PROCEDEMENTO:** mestura-lo zucre, o ovo e a manteiga. Bater lixeiramente e quentar ó baño-maría ata conseguir unha masa homoxénea que arrefriamos sobre xeo. Engadímo-la fariña e o fermento peneirados para amasar nunha superficie enfariñada. Dividi-la masa resultante nunhas 15 porcións dun tamaño regular. Aparte, cortámo-las castañas en dados e misturámolas co puré de fabas. Preparar quince boliñas para o recheo e cubrilas coas porcións de masa. Pinta-las pasteliños coa xema batida co viño. Fornear 15 minutos a 160º C. Puré de fabas: cocemos 500 gr de fabas brancas con 5 gr de cravo e 5 gr de canela. Pasámolas polo pasapurés e mesturámolas co almíbar feito con 1 kg de azucre e 1 l de auga, Quenta-la mestura ata que espese e poñer a enfriar.

### **Picallóns**

*(Brochetas de castañas con mariscos)*

**INGREDIENTES:** langostinos, pemento verde, panceta cortada moi fina, cogomelos ou shiitake, peituga de polo, chipiróns ou choquiños, castañas medio cocidas, brochetas.

**PROCEDEMENTO:** cocémo-las castañas só ata que se lles poida atravesar coa brocheta e non se desfagan. Preparamos dúas láminas de panceta en cruz e poñemos unha castaña no medio para enrollala. Cortámo-los pementos en cuadrados do tamaño das bolas de panceta coa castaña. Cortámo-la peituga en porcións do mesmo tamaño. Limpámo-los chipiróns e facémoslle un recheo cos tentáculos e algunha castaña cocida. Colocamos na brocheta un pemento, un bolo de panceta coa castaña enteira como recheo, un langostino, unha seta, unha castaña cocida, a peituga, un chipirón recheo de castañas, e seguimos repetindo a serie de elementos ata que non quede brocheta. Mollámo-las brochetas (nápanse) cun prebe feito con aceite, tomillo e allo picados. Poñémo-las brochetas na grella ou na prancha do forno. Ó rematar salpiméntase con sal gorda e pimenta negra. Pódense acompañar con algunha salsa: maionesa, rosa, holandesa ou española (a *demi glacé*).

### **Fror da figueira**

*(Galician way of cooking)*

**INGREDIENTES:** 1,5 kg de mexilón galego fresco e unha taza de auga de cocelos, 250 gr de castañas conxeladas, 150 gr de papaia, 150 gr de noces, 3 cenorias, 12 figos, 3 copas de viño branco seco, 50 gr de manteiga, noz moscada e sal. Para a masa das orellas: 500 gr de fariña de trigo, unha cullerada de fariña de castaña, 80 gr de manteiga, 2 ovos, 3 culleradas de aceite, auga de coce-las castañas.

**PROCEDEMENTO:** facémo-la masa das orellas, deixámola levedar unha hora e fritimos porcións de masa estirada de 6 cm de diámetro, máis ou menos; deixamos escorre-lo aceite e reservámolas en sitio quente. Cocemos co viño branco e unha folla de loureiro os mexilóns, quitámoslos da cuncha e gardámoslos. Coa manteiga, a auga dos mexilóns e as castañas cocidas facemos un puré. Cortámo-las cenorias en xuliana, como fíos, e fritímolos nun pouco de aceite. Torrámolas as noces nunha cullerada de aceite. Presentación do prato: enriba da metade das orellas colocamos puré de castañas con noces torradas, enriba dous mexilóns, e por último cenoria fritida. Na outra metade das porcións de orellas poñemos puré, láminas de papaia, por riba medio figo e rematamos con dous mexilóns con noces. Podemos poñer as orellas sobre follas de figueira nunha fonte redonda; as follas hai que escaldalas antes en auga fervendo.

9. 'Castañas Kioto'. COCINA MÍA. 38. Outono 1998, p. 31.

## PARA OS LARPEIROS

Decía un sabio gastrónomo, Brillat-Sabarin, que fai máis pola humanidade o inventar unha nova receita que descubrir unha estrela no Universo. Quen queira investigar na cociña pode probar co bolo no pote, pero o bolo de fariña de castaña con fariña de millo corvo. Doutra banda, quen queira atopar unha mestura perfecta, afrodisíaca según Galeno, para o cóctel de licor de castaña, pode probar engadíndolle moito xeo, Cointreau, Curaçao -licor de laranxa-, licor de limón, Licor 43, augardente da Ulla, Calisay, Cassis -licor de grosella-, herbaboa, mentrastes, ou zumes de froitas; pero enténdase que non todos á vez senón catro ingredientes máximo.

Debería potenciarse a plantación de castiñeiros para non perder estas *delicatessen* e, ó mesmo tempo, incentivar ós chapantes para que se investigue máis no eido da gastronomía galega da castaña, xa que é tan nosa como o hórreo, a gaita ou a muiñeira. Castañas, magostos, sequeiros, soutos e castiñeiros, son un símbolo da nosa galeguidade e parte do noso patrimonio cultural e gastronómico.

## BIBLIOGRAFÍA:

AÑÓN PAZ, F. 'O Magosto'. *Gaita gallega*. Ano 3, tocata 17. (18 de decembro de 1887), p. 7.

BARREIRO LUCES, X (xuño 2001). 'A castaña: de pan de pobres a caviar de montaña'. *AUNIOS*, 3, 38-40.

BARREIRO TRONCOSO, E. e CHARRO ARIAS, A. 'Estudio bromatológico de la castaña'. *Boletín de la Universidad Compostelana*, 65 (1957), p. 11-55.

BERROCAL DEL BRÍO, M. et al. (1998). 'El castaño'. Barcelona: Ediciones Mundiprensa.

CUEVAS Y CIA. (199-?). 'Sugerencias con castañas'. San Ciprián das Viñas (Ourense).

CUEVAS Y CÍA. (1999). <<http://www.marronglace.com>>. [Consulta: 18 xullo 2001]

CXTG. (1998). 'Do magosto á castaña: unidade didáctica IV'. A Coruña: Sindicato Galego do Ensino e a Investigación da CXTG.

FIDALGO SANTAMARINA, X. A. 'As Festas do ciclo anual: unha análise da celebración dos magostos'. *Raigame*. N. O. (maio 1995). P. 7-11.

FREIXEDO TABARÉS, X. M. e ÁLVAREZ CARRACEDO, F. (1985). 'Diccionario de usos Castellano-Gallego'. Madrid: Ediciones Akal.

JACQUES, A. (1961). 'L'alimentation et la cuisine a Rome'. Paris: Librairie C. Klincksieck.

LÓPEZ GÓMEZ, F. (1996). 'O tempo de magostos e defuntos', A Coruña: Bahía Edicións.

MILHAM, M. E. (1998). 'PLATINA: On Right Pleasure and Good Health. A Critical Edition and Translation of De Honesta Voluptate et Valetudine'. Arizona: Arizona Center for Medieval and Renaissance Studies.

RIVAS QUINTAS, E. (1997). 'O Castiñeiro e as Castañas'. Ourense: Grafo Dos.

SANTAMARINA, A. *Diccionario de Dicionarios*. [cd-rom] Vers. 1.0. [Santiago de Compostela: Instituto Galego da Lingua] (1999).

VIEITEZ CORTIZO, E. 'El castaño'. (1996) Ourense: Caixa Ourense.

VILA PERNAS, M. (1999). 'Diccionario galego de gastronomía'. Santiago: Edicións Lea.