

09

11 DE NOVEMBRO DE 2015

CASTANEA

Um fruto saudável

nota
bene!

ÀS QUARTAS-FEIRAS
no facebook da Biblioteca Municipal

CASTANEA

UM FRUTO SAUDÁVEL

Sabe-se que a castanha é mais antiga que o próprio homem. Investigação arqueológica e paleobotânica demonstrou a sua existência pelo 3º milénio a.C. na vertente norte ocidental da Serra da Estrela, pese embora a voz comum de que foram os romanos que a introduziram no nosso território. Certo é que tanto na mesa dos gregos como nos faustosos banquetes romanos ela fazia parte da ementa.

Na Idade Média começam também a moê-la e transforma-se num dos alimentos mais utilizados na cozinha europeia. A partir do século XVI a gastronomia inicia um período de maior requinte e a castanha passa a ser confeccionada de diferentes maneiras. Um pouco mais tarde surge em França o famoso “marron glacé” (no fundo, castanha cristalizada) que depressa transpõe fronteiras, chegando a Espanha e a Portugal com as invasões francesas.

A castanha tem aplicações na medicina, é mencionada em canções, lengalengas, contos populares, quadras...

Em homenagem a S. Martinho, comemoramos o dia 11 de novembro com castanhas e, claro, vinho novo – o magusto. São mesmo quentes e boas!!!

Caldudo

Iguaria nº 1

INGREDIENTES

- . Castanhas piladas (secas)
- . Água
- . Sal
- . Açúcar (pouca quantidade)
- . 1 Litro de Leite (de cabra)

MODO DE PREPARAÇÃO/COZINHAÇÃO

Colocam-se as castanhas piladas numa bacia grande com água morna. Se possível, deixam-se ficar de um dia para o outro, para que as castanhas fiquem bem amolecidas. Numa panela, coloca-se água suficiente a ferver com um pouco de sal. Quando a água estiver a ferver, deitam-se as castanhas e deixam-se cozer até ficarem quase desfeitas. Provam-se para saber se são doces ou se as castanhas necessitam da adição de um pouco de açúcar. Depois de estarem doces a gosto, adiciona-se o litro do leite e deixa-se ferver novamente durante mais algum tempo. Retira-se do lume depois de apurar e deixa-se arrefecer. Deve comer-se frio.



ADRACES, Cozinhados lembrados: tradições gastronómicas da Beira Baixa: Penamacor, p. 209

Freguesia de Meimão

Castanhas de ovos

Iguaria nº 2

Depois de levar duzentos e cinquenta gramas de açúcar a ponto de reбуçado deixe esfriar a calda e junte vinte gemas ligeiramente batidas. Leve novamente ao lume e deixe que as gemas cozam e engrossem. Retire do lume e deixe arrefecer. Tenda com esta massa várias porções no formato de castanhas, com a ajuda de um pouco de farinha. Unte com as gemas de ovo e faça uns riscos nas castanhas com a ponta de uma faca, dando ideia que se trata de uma castanha assada ou cozida, com os veios do fruto. Asse as castanhas em lume forte de brasas, espetando-as num pau. Pode substituir a assadura utilizando um ferro quente, queimando-as.



in "Cozinha da Beira Interior" de Alfredo Saramago, pp. 226 e 230

