

¿Sabías qué?

La castaña....

A pesar de clasificarse dentro el grupo de los frutos secos, la castaña es muy diferente al resto de miembros de este grupo. Su componente principal son los hidratos de carbono, alrededor del 40%, mientras que en el resto de frutos secos están alrededor del 15-20%. A demás, su contenido en proteínas y grasas es muy inferior al resto de frutos secos. Por lo tanto, a pesar de ser una fuente de energía adecuada en situaciones de esfuerzo, no es tan calórica como otros frutos secos.

Debemos destacar también su contenido en potasio, recomendable en casos de hipertensión, y en ácido fólico, muy beneficioso durante el embarazo.

Así pues si nos remontamos al origen de este fruto seco este nos lleva a la época de los romanos en la zona del Caucás y de la mediterránea oriental. A pesar de tener una cultura muy antigua, no fue hasta finales del siglo XVIII que se hizo popular en Cataluña.



En cuanto a su potencial gastronómico, la castaña se limitaba a comerse hervida o tostada en la época de todos los santos, posteriormente, la acastañada se ha convertido en comarcas como la Garrotxa un producto singular de

la gastronomía propia, y se han ampliado sus usos culinarios que actualmente pueden ser muy variables: guisadas acompañando carnes, cremas, purés y postres.

La época de recogida de la castaña tiene lugar entre los meses de noviembre a Enero y por este motivo, se considera un fruto de invierno.



El rincón del proveedor: Pirinat



Pirinat es la marca que da nombre a la carne ecológica del Ripollés. Esta empresa nace en el año 2005 para dar solución a algunos de los principales problemas en los que se encontraba la explotación ganadera familiar: conseguir valorar a un precio justo, obtener un producto de altísima calidad y recuperar la relación perdida entre el ganadero y el consumidor. Actualmente se dedican a servir carne ecológica a domicilio, a cooperativas y asociaciones de consumidores, a escuelas y restaurantes, comprometidos con la producción ecológica de calidad.

La receta del mes:

“Pollo rustido a la cazuela con castañas”

Ingredientes

- 1 pollo de payés
- 500 g de castañas tostadas y peladas
- 4 cebollas medianas trinchadas
- 1 cabeza de ajos
- 1 ramita de orégano (o dos cucharadas de orégano seco)
- 1 chorro de vino blanco
- Aceite de oliva
- Pimienta negra
- Sal
- Agua

Elaboración:

1. Salpimentar y dorar el pollo entero.
2. Añadir las cebollas, el orégano y la cabeza de ajos.
3. Hacer la reducción del vino y dejarlo cocer en la cazuela tapada y a fuego lento, hasta que el pollo esté cocido, añadiéndole un poco de agua de vez en cuando. Cuando falten unos 15 minutos para acabar la cocción añadir las castañas y dejarlo cocer todo junto.

Variantes:

- Lo podéis servir con patatas o unos boniatos de acompañamiento.
- Para dorar el pollo, podéis utilizar un poco de manteca en vez de aceite.
- Podéis utilizar castañas pilongas (deshidratadas) pollo de payés



**Buen
provecho!!**

Pescados del comedor:

OCTUBRE

Merluza

Vieja

Calamar

Mejillones

Salmón



MERLUZA



MEJILLONES



CALAMAR



SALMÓN



VIEJA

Pasatiempo Ecoarrels

SUDOKU TEMÁTICO: Consigue completar este Sudoku con los dibujos que faltan sobre la castañada. Ten en cuenta que no se puede repetir ningún dibujo tanto en vertical como en horizontal.

NOVIEMBRE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Penne rigate con salsa de verduras escalibada</p>	<p>Sopa de pescado</p>	<p>Estofado de judías y verduras</p>	<p>Arroz con verduras</p>	<p>"Trinxat" de acelgas y calabaza</p>
<p>2 Butifarra al horno y ensalada de lechuga con sésamo</p>	<p>3 Pechuga de pavo salteado con verduras y salsa de soja</p>	<p>4 Tortilla de patatas y ensalada de lechuga y olivas</p>	<p>5 Pescado de mercado con ensalada de lechuga y pipas tostadas</p>	<p>6 Pollo asado con cebolla y tomate</p>
<p>Fruta del tiempo</p>	<p>Fruta del tiempo</p>	<p>Fruta del tiempo</p>	<p>Yogur</p>	<p>Fruta del tiempo</p>
<p>Arroz con tomate con queso grana padano</p>	<p>Espaguetti a la carbonara</p>	<p>Zuppa di fagioli</p>	<p>Crema de calabacín y puerro con picatostes</p>	<p>Ensalada de jamón serrano, queso fresco y germinados</p>
<p>9 Hamburguesa de ternera y ensalada de lechuga con patatas chips</p>	<p>10 Calamares a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria y olivas</p>	<p>11 Tortilla de zanahoria y ensalada de lechuga con semillas</p>	<p>12 Pescado de mercado con patatas panaderas</p>	<p>13 Fideos a la cazuela de pescado y calamares</p>
<p>Fruta del tiempo</p>	<p>Yogur con miel</p>	<p>Fruta del tiempo</p>	<p>Fruta del tiempo</p>	<p>Fruta del tiempo</p>
<p>Crema de lentejas rojas</p>	<p>Espirales gratinados con aceite y queso</p>	<p>Sopa de verduras y pasta</p>	<p>Linguini con pesto de espinacas</p>	<p>Arroz tres delicias</p>
<p>16 Lomo asado con salsa de manzana</p>	<p>17 Tortilla de calçots y ensalada de lechuga con pipas tostadas</p>	<p>18 Pastel de patata con carne y queso con ensalada de lechuga con semillas</p>	<p>19 Estofado de ternera</p>	<p>20 Pescado de mercado y ensalada de lechuga y zanahoria</p>
<p>Fruta del tiempo</p>	<p>Fruta del tiempo</p>	<p>Yogur</p>	<p>Fruta del tiempo</p>	<p>Fruta del tiempo</p>
<p>Brécol con bechamel</p>	<p>Crema de calabaza y puerro</p>	<p>Escudella (sopa)</p>	<p>Espaguetti con salsa de coliflor i grana padano</p>	<p>Pizza</p>
<p>23 Salchichas al horno con orégano y ensalada de lechuga con olivas</p>	<p>24 Arroz con pollo</p>	<p>25 Carne de la olla (pelota, garbanzos y verduras)</p>	<p>26 Croquetas de pollo y ensalada de lechuga y sésamo</p>	<p>27 Marmitako de bonito</p>
<p>Fruta del tiempo</p>	<p>Fruta del tiempo</p>	<p>Fruta del tiempo</p>	<p>Yogur</p>	<p>Fruta del tiempo</p>
<p>Macarrones napolitana</p>				
<p>30 Carne de ternera rebozada con ensalada de lechuga y nabo rallado</p>				
<p>Fruta del tiempo</p>				