

## La castanyada

14/10/2021

*La tardor és sinònima de l'arribada del fred, la caiguda de les fulles i les festivitats vora el foc com la castanyada. Descobreix l'origen d'aquesta festivitat i la seva gastronomia.*

### Què és la castanyada?

La castanyada és una altra de les **festes més populars de Catalunya**, celebrada el 31 d'octubre i 1 de novembre, coincidint amb la vigília i Dia de Tots Sants des del segle XVIII.

Durant aquesta vetllada, les famílies es reunien per menjar els productes típics que portava la tardor, mentre tots ells els retien homenatge als seus familiars morts. A la vegada, durant tota la nit, els campaners s'encarregaven de fer sonar les campanes de les esglésies per avisar a tots els veïns del moment d'orar. Per aconseguir combatre aquest cansament i fred, els campaners també menjaven tots aquests aliments.

La base d'aquesta celebració, com el seu nom indica, són les castanyes rostides acompanyades de panellets, moniatos i un bon vi dolç de moscatell. Actualment, només queda algun reducte de l'origen de la seva tradició, ja no ens reunim en caràcter de venerar als difunts, però sí que seguim amb l'ambient familiar i festiu, els seus menjars i la figura de la castanyera pròpiament dita en les seves paradetes al carrer.



### Què menjar durant la castanyada?

No hi ha discussió que durant la festa de la castanyada es mengen castanyes. Però tampoc hauria d'haver-hi si diem que aquestes castanyes sempre venen acompanyades de llar, família, amics, moscatell i dolços com moniatos i panellets.

#### Castanyes

Les [castanyes](#) [ /shared/.content/noticias/escuela-de-cocina/ingredientes/Castanas\_OK.html ] són les protagonistes d'aquesta festa, a més de ser la fruita seca pròpia de la tardor.

Les castanyes destaquen per el seu poder saciant, la quantitat de potassi i el seu baix contingut en sucre. També presenten un contingut calòric molt baix, però a la vegada tenen un alt nivell d'hidrats de carboni que, encara que siguin de qualitat, les persones que pateixen diabetis o sobrepès haurien de moderar el seu consum. Podríem dir, nutricionalment parlant, que dins del grup de la fruita seca aquesta és de les més lleugeres.

A la cuina les castanyes són molt versàtils, tant les podem menjar crues com rostides, al forn, en diferents salses, com a ingredient en postres o plats més elaborats. Una idea de recepta tardorenca seria la [vedella farcida amb espinacs i castanyes](#) [ /shared/.content/recetas/331-Ternera-rellena-con-espinacas-y-castanas.html ].

## Panellets

Durant la celebració de la castanyada i Tots Sants no poden faltar els panellets. Un dolç tradicional de la cultura catalana elaborat amb ametlla en pols, sucre, moniato i clara d'ou. Els més comuns són els panellets de pinyons, unes boletes arrodonides de massapà recobertes de pinyons banyats en clara d'ou o els [panellets d'ametlles](#) [ <https://www.youtube.com/watch?v=ujWP-0m3nno> ], unes boletes ovalades amb una ametlla fina col·locada en el centre.

A més dels panellets més clàssics, actualment s'elaboren varietats diverses i noves, utilitzant ingredients com la xocolata, cafè, coco, avellana, festucs, castanya, maduixa, llimona, taronja, etc. atorgant-los un sabor, aroma i formes diferents.

Aquest dolç és totalment estacional, per la qual cosa és difícil trobar-lo la resta de l'any. Recordem que el seu ingredient principal és el moniato, una verdura que només trobem de tardor a hivern. Per la qual cosa, durant aquesta festivitat és hora de saltar-se el règim per poder gaudir d'aquestes postres. Si encara se't resisteix l'elaboració, pots aprendre a crear la base de la recepta en el [taller especial de panellets de Chef Caprabo](#) [ /shared/.content/talleres/TALLER-ESPECIAL-DE-PANELLETS.html ] i, a partir d'aquí, deixar volar la imaginació i fer els teus propis panellets.

## Moniatos

Els moniatos no sols serveixen per elaborar els panellets, sinó que aquesta verdura s'ha posat molt de moda en el món del fitness i de la nutrició com el millor substitut de la patata, per la seva baixa aportació calòrica.

[En l'àmbit nutricional](#) [ /shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00001.xml ] estaríem parlant d'un superaliment, perquè és ric en carbohidrats, proteïnes, vitamines, fibra, potassi, fòsfor, calci i àcid fòlic.

El moniato, igual que les castanyes, es pot elaborar de moltes maneres diferents: rostit, bullit amb la pell per a no perdre gran part de les vitamines o fregit. Pots preparar uns xips de moniato o amanides com a pisco-labis, una [crema de moniato](#) [ /shared/.content/noticias/escuela-de-cocina/nuestros-chefs/Chef-Caprabo-con-Gabor-Smit-boniato.html ], croquetes i fins a un arròs caldós.

## Moscatell

No podem deixar passar la celebració de la castanyada, sense acompanyar-la de la seva beguda per excel·lència, el [moscatell](#) [ /shared/.content/blog-frescos/de-nuestra-tierra/caparticulo-00007.xml ].

El moscatell és un vi dolç procedent del raïm amb el seu mateix nom. Aquest vi es caracteritza per ser un vi sec, amb un elevat grau de sucre i una aroma floral, les propietats de la qual el fan perfecte per maridar les postres, en aquest cas, els panellets i les castanyes.

---

En Caprabo pots fer-te amb alguna varietat de moscatell en la [secció de vins dolços i fins](#) [<https://www.capraboacasa.com/portal/ca/super/bebidas/finos-y-vinos-dulces-/2037>].

No podem oblidar que, actualment, aquesta celebració conviu amb la festa de Halloween. Així que podem fer un fifty-fifty: adornar tota la casa amb figures de terror, aranyes, gats negres, bruixes, morts vivents, disfressar-nos, posar les mítiques carabasses amb veles, elaborar algunes postres aterridores com [fantasmes de merenga](#) [</shared/.content/recetas/331-Fantasma-de-merengue.html>] i acompanyar-los de castanyes.