

La castañada

14 oct 2021

El otoño es sinónimo de la llegada del frío, la caída de las hojas y las festividades junto al fuego como la castañada. Descubre el origen de esta festividad y su gastronomía.

¿Qué es la castañada?

La castañada es otra de las **fiestas más populares de Cataluña**, celebrada el 31 de octubre y 1 de noviembre, coincidiendo con la víspera y Día de Todos Los Santos desde el siglo XVIII.

Durante esta velada, las familias se reunían para comer los productos típicos que traía el otoño, mientras todos ellos les rendían homenaje a sus familiares fallecidos. A su vez, durante toda la noche, los campaneros se encargaban de hacer sonar las campanas de las iglesias para avisar a todos los vecinos del momento de orar. Para lograr combatir este cansancio y frío, los campaneros también comían todos esos alimentos.

La base de esta celebración, como su nombre indica, son las castañas asadas acompañadas de *panellets*, boniatos y un buen vino dulce de moscatel. Actualmente, solo queda algún reducto del origen de su tradición, ya no nos reunimos en carácter de venerar a los difuntos, pero sí seguimos con el ambiente familiar y festivo, sus manjares y la figura de la castañera propiamente dicha en sus puestos callejeros.



[Ver imagen](#)

Qué comer en la castañada

No hay discusión que durante la fiesta de la castañada se comen castañas. Pero tampoco tendría que haberla si decimos que esas castañas siempre vienen acompañadas de hogar, familia, amigos, moscatel y dulces como boniatos y panellets.

Castañas

Las [castañas](#) [/shared/.content/noticias/escuela-de-cocina/ingredientes/Castanas_OK.html] son las protagonistas de esta fiesta, además de ser los frutos secos propios del otoño.

Las castañas destacan por su poder saciante, la cantidad de potasio y su bajo contenido en azúcar. También presentan un contenido calórico muy bajo, pero a su vez tienen un alto nivel de hidratos de carbono que, aunque sean de calidad, las personas que padecen diabetes o sobrepeso deberían moderar su consumo. Podríamos decir, nutricionalmente hablando, que dentro del grupo de los frutos secos este es de los más ligeros.

En la cocina las castañas son muy versátiles, tanto las podemos comer crudas como asadas, al horno, en diferentes salsas, como ingrediente en postres o platos más elaborados. Una idea de receta otoñal sería la [ternera rellena con espinacas y castañas](#) [/shared/.content/recetas/331-Tenera-rellena-con-espinacas-y-castanas.html].

Panellets

Durante la celebración de la castañada y Todos los Santos no pueden faltar los *panellets*. Un dulce tradicional de la cultura catalana elaborado con almendra en polvo, azúcar, boniato y clara de huevo. Los más comunes son los *panellets* de piñones, unas bolitas redondeadas de mazapán recubiertas de piñones bañados en clara de huevo o los *panellets de almendras* [<https://www.youtube.com/watch?v=ujWP-0m3nno>], unas bolitas ovaladas con una almendra fina colocada en el centro.

Además de los *panellets* más clásicos, actualmente se elaboran variedades diversas y novedosas, utilizando ingredientes como el chocolate, café, coco, avellana, pistachos, castaña, fresa, limón, naranja, etc. otorgándoles un sabor, aroma y formas diferentes.

Este dulce es totalmente estacional, por lo que es difícil encontrarlo el resto del año. Recordemos que su ingrediente principal es el boniato, una verdura que solo encontramos de otoño a invierno. Por lo que, durante esta festividad es hora de saltarse la dieta para disfrutar de este postre. Si todavía se te resiste la elaboración, puedes aprender a crear la base de la receta en el [taller especial de panellets de Chef Caprabo](#) [/shared/.content/talleres/TALLER-ESPECIAL-DE-PANELLETS.html] y, a partir de ahí, dejar volar la imaginación y hacer tus propios *panellets*.

Boniatos

Los boniatos no solo sirven para elaborar los *panellets*, sino que esta verdura se ha puesto muy de moda en el mundo del fitness y de la nutrición como el mejor sustituto de la patata, por su bajo aporte calórico.

A [nivel nutricional](#) [/shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00001.xml] estaríamos hablando de un superalimento, porque es rico en carbohidratos, proteínas, vitaminas, fibra, potasio, fósforo, calcio y ácido fólico.

El boniato, al igual que las castañas, se puede elaborar de muchas maneras distintas: asado, hervido con la piel para no perder gran parte de las vitaminas o frito. Puedes preparar unos chips de boniato o ensaladas como tentempié, una [crema de boniato](#) [/shared/.content/noticias/escuela-de-cocina/nuestros-chefs/Chef-Caprabo-con-Gabor-Smit-boniatos.html], croquetas y hasta un arroz caldoso.

Moscatel

No podemos dejar pasar la celebración de la castañada, sin acompañarla de su bebida por excelencia, el [moscatel](#) [/shared/.content/blog-frescos/de-nuestra-tierra/caparticulo-00007.xml].

El moscatel es un vino dulce procedente de la uva con su mismo nombre. Este vino se caracteriza por ser un vino seco, con un elevado grado de azúcar y un aroma floral, cuyas propiedades lo hacen perfecto para maridar los postres, en este caso, los *panellets* y las castañas.

En Caprabo puedes hacerte con alguna variedad de moscatel en la [sección de vinos dulces y finos](#) [<https://www.capraboacasa.com/portal/es/super/bebidas/finos-y-vinos-dulces-/2037>].

No podemos olvidar que, actualmente, esta celebración convive con la fiesta de Halloween. Así que podemos hacer un fifty-fifty: adornar toda la casa con figuras de terror, arañas, gatos negros, brujas, muertos vivientes, disfrazarnos, poner las míticas calabazas con velas, elaborar algún postre aterrador como [fantasmas de merengue](#) [</shared/.content/recetas/331-Fantasma-de-merengue.html>] y acompañarlos de castañas.