

És temps de castanyes!

Les castanyes ajuden a fomentar la concentració i la memòria per la seva aportació en fòsfor, magnesi, potassi i vitamines del grup B.



➔ *Castanea Europea*
(comestible).

Hem de diferenciar entre les castanyes que es poden menjar de les que no, a causa de la seva toxicitat. Les castanyes no comestibles, també anomenades castanyes d'Índies, procedeixen d'Àsia i la seva forma és més arrodonida. Com a curiositat, els cavalls al consumir-les presenten desorientació, per això és important saber diferenciar-les.

El castanyer és un dels arbres més vells del món, s'estima que poden arribar a tenir entre 2000 i 4000 anys. Alguns arriben a mesurar fins a 35 metres d'alçada.



➔ *Castanyes d'Índies*
(no comestible).



Risotto de bolets i castanyes

Ingredients :

1/2 ceba blanca
2 dents d'all 2
10 castanyes crues i pelades
250 grams de bolets de temporada
350 grams d'arròs

2 branquetes de romaní
900 grams de brou d'au o de verdures
100 grams de formatge parmesà
Oli d'oliva verge
Sal.



Elaboració

- Fregir la ceba picada i les dents d'all fins que quedin amb un color daurat.
- A continuació afegir les castanyes crues senceres o trossegades i el brou.
- Seguidament saltejar els bolets al sofregit i incorporar l'arròs fins que canviï de color.
- Finalment incorporar el formatge parmesà i el romaní.