



## **DISCIPLINA DA CASTANHA**

### Na Disciplina de Português

**«Cruas, assadas, cozidas ou engroladas,  
com todas as manhas,  
bem boas são as castanhas!»**

A castanha é um fruto seco característico no outono, muito saudável, que tem desempenhado um papel muito importante na alimentação humana. Fruto de excelente valor nutricional, o modo como é consumido pelo Homem tem evoluído ao longo da História.

Na Pré-História, as castanhas, tal como os frutos silvestres, eram consumidas como um produto que era recolhido na floresta.

Proveniente da Ásia Menor, estima-se que o castanheiro ("Castanea Sativa") tenha sido introduzido na Europa há cerca de três mil anos.

Os gregos e os romanos incluíam as castanhas nos seus banquetes e era habitual colocarem-nas em ânforas cheias de mel, que as conservava e lhes dava o seu sabor.

Na Idade Média, as castanhas eram moídas, constituindo um dos principais farináceos da Europa.

No norte de Portugal, no século XVII, a castanha era um alimento muito importante na dieta diária das populações rurais, sendo consumida como substituto do pão e da batata e considerada, até, como o "pão dos pobres". Atendendo às suas propriedades nutritivas e energéticas, a castanha era muito utilizada também na confeção de sopas e purés.

Hoje, devido ao seu elevado valor comercial, a castanha deixou de ser consumida como antigamente e passou a ser utilizada na gastronomia com grande requinte.

Reconhecidas pelas suas qualidades para estimular o cérebro, prevenir a anemia ou doenças cardiovasculares, as castanhas surgem como ingrediente na culinária, tanto na confeção de pratos salgados e doçaria como na elaboração de licores.

Para concluir, importa salientar que a castanha continua a ser muito popular e que a tradição de realizar magustos no dia de S. Martinho (11 de novembro), com castanhas assadas acompanhadas com vinho novo, água-pé ou jeropiga, se mantém por todo o país.

Texto coletivo do 8.º D  
(17/11/2017)