

## **Crema de castañas y calabaza**

**Escrito por Paloma -  
jueves, noviembre 01, 2018**



© el tercer brazo

Hoy es el día perfecto para publicar esta maravillosa receta, apta para todos los públicos: *Halloween!* (Aunque a mí me gusta más *Día de Todos los Santos*). Una excusa ideal para que los más pequeños de la casa estén dispuestos a probar este postre o merienda: **Crema de castañas y calabaza**.

Por fin parece que asoma el frío. Ya era hora. Noviembre empieza su andadura con una repentina caída de temperaturas en todo el país. Por aquí (Valencia) íbamos en tirantes o manga corta, de repente paraguas, calefacción en marcha, batín de invierno y mantita en el sofá. Ahora bien, nada comparado con el frío (muchos años, de nieve) que hacía hace 40 años en el [cementerio de Alcoy](#) (la llamada “ciudad dormida”), cuando sí o sí, había que ir a “visitar a los muertos”! Nunca lo entendí. Cómo se puede ir a visitar a alguien que ya no existe *aquí entre los vivos*?

Hoy las sombras del pasado vagan por mi memoria, recorriendo las tumbas de mis bisabuelos, mis abuelos... y mis padres. Ahora entiendo en parte la sensación de obligatoriedad: además de los preceptos que manda la Iglesia y que mis padres cumplían fielmente, subyacía el recordatorio ineludible de que algún día todos terminaremos así. Por otra parte, volver a las raíces, saber que uno constituye un eslabón de una enorme y pesada cadena, que tiene una función insustituible, una necesaria participación en la interminable sucesión de la especie, hasta conseguir entender por fin que solo somos una *nanomota* de polvo en el espacio infinito de estrellas. Un suspiro. Eso es lo que somos.

Cierro los ojos y ahí están sus nombres escritos en mármol. Aún no me creo este salto en el tiempo. Un capazo de emociones afloran inevitablemente con la pérdida más reciente. Los recuerdos, es lo que

tienen.

Escuché a alguien decir una vez:

Solamente se adelantan, para abrirnos el camino.

Y es verdad.

También está esa otra frase que me gusta tanto:

El muerto al hoyo y el vivo al bollo

que también es verdad!

Así que volvamos a poner los pies en el suelo y tomemos consciencia de lo necesario de mimarnos, de comer bien, de sentir, de disfrutar: **La vida sigue y nosotros con ella.**

*El Corte Inglés* deja de ser protagonista exclusivo de la llegada del otoño-invierno y en el mercado ya van apareciendo los alimentos típicos de la estación: coles, brócoli, coliflor, kale, calabazas, castañas, granadas, setas...

**Debemos adaptar nuestra alimentación a lo que da la tierra en cada momento**, porque lo que crece en ella pertenece a ese lugar y ese momento, acorde con un clima, temperatura, humedad, luz y situación concretos... y eso es de lo que debemos alimentarnos ahora, porque nuestro cuerpo también está en ese mismo espacio temporal (pese a que con las calefacciones, las refrigeraciones y las creaciones sintéticas que nos aclimatan consigan hacernos dudar de ello). **Ir en sintonía con la Naturaleza nos ayudará a equilibrarnos física, mental y emocionalmente**, porque no olvidemos que estamos hechos de materia, pero además tenemos otros aspectos que nos configuran y nos permiten ser tal como somos.

Si eres un amante del dulce (la mayoría de los seres humanos lo es... es nuestro sabor preferido entre otras cosas porque el dulce relaja), [no te hagas daño atiborrándote de azúcar](#) (y menos si es refinado). Empieza a quererte un poco más y **utiliza el sabor del dulce natural para calmar la ansiedad**. Te aseguro que funciona!

Prueba esta **crema de castañas y calabaza**, endulzada con melaza de arroz (edulcorante natural 100%), y de paso adáptate al cambio de estación con los ingredientes de temporada...

¡Cuánto me gusta disfrutar sabiendo que me estoy cuidando!

## Receta Crema de castañas y calabaza

Según la forma tradicional

Ingredientes (para 4 raciones)

1 taza de castañas pilongas (castañas secas)

1 taza de calabaza cruda cortada a dados y sin piel

Agua

2 cucharadas soperas de melaza de arroz

Ralladura de naranja (o de mandarina, en su defecto)

Preparación

- 1.- Ponemos las castañas a remojo con un trocito pequeño de alga Kombu durante un mínimo de 4 horas (podemos dejarlas toda la noche).
- 2.- Ecurrimos las castañas, desechando el agua y las metemos en una olla a presión.
- 3.- Agregamos los dados de calabaza y agua mineral hasta pasar algo más de un dedo por encima de los ingredientes.
- 4.- Cerramos la olla a presión y cocemos durante 30 minutos (primero llevamos a ebullición y una vez empiece a salir vapor, bajaremos el fuego al mínimo y contaremos el tiempo indicado).
- 5.- Abrimos la olla, retiramos el alga (desechar) y sacamos a un recipiente aparte casi todo el líquido, el cual reservamos.
- 6.- Añadimos la melaza dentro de la olla.
- 7.- Trituramos todo y si observamos que hace falta algo más de líquido para obtener la textura deseada, añadimos caldo de la cocción del que hemos reservado en el punto 5.
- 8.- Probamos para corregir el punto de dulzor deseado.
- 9.- Para servir, rallamos piel de naranja por la superficie.

**Nota:** La ralladura de naranja debe de hacerse con naranja ecológica, ya que los cítricos son uno de los ingredientes culinarios que más químicos recoge en su piel. Y es importante darle ese toque, porque el contraste entre el dulce y el punto de ácido crean una armonía fantástica en el paladar.

**Consulta el artículo de “Nutrición y salud”:** [Fruta: sana opción pero con moderación](#)

**También te puede interesar:**

Croquetas de pollo

Sopa de puerros al cava

Flan de coco y zanahoria del Restaurante Les Maduixes