

## Los sabores de otoño llegan a Catalunya de la mano de la Teca Sàbat

**En Catalunya, la Castañada es una fiesta tradicional que se celebra el 31 de octubre, coincidiendo con la víspera de Todos los Santos**

El otoño trae consigo productos de temporada que reconfortan y conectan con la naturaleza, y la castaña es sin duda una de las protagonistas de esta estación. Este alimento, que se encuentra en su esplendor en los meses de octubre y noviembre, ha sido durante siglos un alimento fundamental en la dieta de muchas culturas. En Catalunya, la castaña no solo es valorada por sus propiedades nutritivas, sino que está íntimamente ligada a una de sus festividades más tradicionales: la Castañada.

### Características y beneficios de la castaña

La castaña es un fruto seco diferente al resto. A diferencia de otros frutos secos, como las nueces o las almendras, la castaña tiene un contenido de grasa mucho más bajo, lo que la convierte en una opción más ligera y saludable. Este fruto es rico en hidratos de carbono complejos, fibra, vitaminas del grupo B y minerales como el potasio y el magnesio. Gracias a su composición, es una fuente de energía sostenida, perfecta para la temporada de frío, cuando se necesitan alimentos que ayuden a mantenernos activos y calentar el cuerpo. Algunos de los principales beneficios de la castaña son:

**Aporte de energía:** Gracias a su contenido en hidratos de carbono, la castaña es una excelente fuente de energía que se libera de manera gradual, evitando picos de azúcar en sangre.

**Salud digestiva:** La fibra que contiene ayuda a mejorar el tránsito intestinal y prevenir problemas digestivos como el estreñimiento.

**Bajo contenido en grasas:** A diferencia de otros frutos secos, la castaña tiene un bajo contenido en grasas, lo que la hace ideal para quienes buscan controlar su ingesta calórica sin renunciar a un alimento delicioso y nutritivo.

**Rica en minerales:** El potasio que contiene ayuda a equilibrar los electrolitos en el cuerpo y favorece la función muscular y nerviosa.

**Apta para celíacos:** Las castañas no contienen gluten, lo que las convierte en una opción excelente para las personas con intolerancia al gluten o con celiaquía.

### La Castañada: Una tradición catalana

En Catalunya, la Castañada es una fiesta tradicional que se celebra el 31 de octubre, coincidiendo con la víspera de Todos los Santos. Es una fiesta en la que las familias se reúnen para disfrutar de las castañas asadas, los boniatos y los tradicionales "panellets", pequeños dulces elaborados con almendra molida, azúcar y piñones, siempre acompañados de "moscatell" (un vino dulce típico de Catalunya). Aunque en los últimos años la festividad ha tenido que convivir con la influencia de Halloween, la Castañada sigue siendo una celebración profundamente arraigada en la cultura catalana.

Históricamente, la castañada tenía un carácter más solemne, ya que estaba relacionada con la

conmemoración de los difuntos. Se decía que las castañas asadas y los boniatos eran el alimento de las almas de los fallecidos, y se creía que, al compartir estos alimentos, se estaba honrando a los que ya no estaban. Hoy en día, aunque la festividad ha perdido parte de su connotación religiosa, sigue siendo una ocasión especial para reunir a la familia y celebrar con los sabores del otoño.

El 31 de octubre y los días cercanos, las calles de las ciudades y pueblos catalanes se llenan del aroma de las castañas asadas. Los puestos de castañeros aparecen por todas partes, ofreciendo castañas recién salidas del fuego, envueltas en cucuruchos de papel, para disfrutar mientras se camina por las calles frescas del otoño. Además de las castañas, los panellets también juegan un papel importante en esta celebración, con sus diversas versiones que incluyen piñones, coco, almendra y chocolate.

Productos de otoño como "els rovellons" en la cocina de Teca Sàbat

Además de la castaña, el equipo de cocina de Teca Sàbat aprovecha al máximo los productos de temporada durante el otoño para crear platos llenos de sabor y tradición. Entre sus elaboraciones más destacadas se encuentra la crema de calabaza, suave y reconfortante, perfecta para los días más frescos. También preparan los famosos "els rovellons" de la Cerdanya salteados con ajo y perejil, un clásico de la gastronomía catalana que captura lo mejor del otoño.

El risotto de ceps es otra de sus especialidades; un plato cremoso y lleno de umami que se ha ganado la admiración de sus clientes. En las tiendas gourmet, además de sus platos preparados, se pueden encontrar productos selectos como el Moscatell Espelt del Empordà, el limoncello artesanal y el delicioso y original chocolate Terroso La Vita, que combina pan, aceite y sal para una experiencia única.

No se puede olvidar la selección de vinos como el tinto Viva La Vita, que complementa perfectamente las creaciones otoñales de su cocina.

**Datos de contacto:**

Oriol Marquès

edeon

931929647

Nota de prensa publicada en: [Sant Cugat del Vallès](#)

Categorías: [Nacional](#) [Gastronomía](#) [Cataluña](#) [Emprendedores](#) [Celebraciones](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>