



A CASTAÑA: FROITA FRESCA OU FROITO SECO?

1. UNHA INCOHERENCIA QUE DEBEMOS RESOLVER

Que pensarías se entrases no teu supermercado habitual e atopases os produtos frescos fóra da neveira? Imaxina ver o leite fresco, a manteiga, os iogures, a carne ou o peixe nunha repisa a temperatura ambiente, ao lado das galletas ou das patacas.

Seguramente non os comprarías, sabendo que non están ben conservados. E se os comprases por erro, ao chegar a casa terías que tirar a metade ao lixo por non estaren en condicións aptas para o consumo.

Pois ben, queremos contarche algo moi importante que case ninguén sabe: **isto é exactamente o que ocorre coas nosas CASTAÑAS.**

2. UNHA FALSA APARENCIA

A miúdo cremos que a castaña é un froito seco debido á súa aparencia: dura, cunha pel grosa marrón e outra fina interior. Ademais, a regulación alimentaria clasifícaa erroneamente nesa categoría. **Porén, a realidade é que se trata dunha froita fresca.**

A pesar desa aparencia dura, inmutable e duradeira, a castaña é moito máis sensible do que parece.

3. O PROCESO CORRECTO DE CONSERVACIÓN

Para garantir a calidade, o proceso debe ser rigoroso:

1. **Recolección:** Os castañicultores esperan a que a froita caia do castiñeiro pola súa propia maduración para garantir que consiga transformar os amidóns en azucres e aumente a súa calidade nutricional e sabor.
2. **Xestión inmediata:** Unha vez no chan, non poden permanecer alí moito tempo. A humidade, os insectos, os fungos e as temperaturas (se non son suficientemente baixas) inician a súa degradación inmediatamente.
3. **Refrixeración:** Tras a recollida, deben levarse axiña a un almacén con cámara frigorífica ou conservarse en frío nas instalacións do propio agricultor.

4. O PROBLEMA: A ROTURA DA CADEA DE FRÍO

Despois de todo este esforzo e coidado, cando as castañas chegan ao punto de venda, a cadea de frío rómpese. Pasan días expostas a temperatura ambiente na tenda e logo na túa casa. **O resultado? A metade das castañas acaban no lixo.**



5. LEXISLACIÓN INTERNACIONAL

Este é o documento oficial que regula a calidade comercial da castaña: **Regulación propia da castaña na norma CEPE FFV-39 relativa á comercialización e control de calidade comercial das castañas doces (CEPE/UNECE-Comisión Económica das Nacións Unidas para Europa)**

https://unece.org/sites/default/files/2023-12/FFV-39_Sweet_Chestnuts_2023_e.pdf

No Título I, e na web da UNECE, pertence á colección FFV (*Fresh Fruit and Vegetables*):

- I. Definición do produto: Esta norma aplícase as castañas doces con casca, pero sen a casca espiñosa, das variedades (cultivares) cultivadas a partir da Castanea sativa Mill. (castaña doce), Castanea crenata Siebold et Zucc. (castaño xaponés), Castanea mollissima Blume (castaño chinés) e os seus híbridos, destinados a ser subministrados en estado fresco ao consumidor, excluíndose as castañas doces destinadas a transformación industrial. As castañas doces con noces non septadas poden comercializarse baixo unha denominación comercial especial (por exemplo marróns).

Como se pode comprobar nesta norma, comeza cunha nota explicativa que reflicte o seguinte:

As normas de calidade comercial elaboradas polo Grupo de Traballo sobre Normas de Calidade Agrícola da Comisión Económica das Nacións Unidas para Europa (CEPE) facilitan o comercio internacional, fomentan a produción de alta calidade, melloran a rendibilidade e protexen os intereses dos consumidores.



6. A CASTAÑA E A LEI DE DESPERDICIO ALIMENTARIO: UNHA INCOHERENCIA EVITABLE

No contexto actual, onde a **Lei de Prevención das Perdas e o Desperdicio Alimentario** obriga a todos os axentes da cadea (dende a produción ata a distribución) a minimizar o lixo que xeramos, o caso da castaña preséntase como unha contradición flagrante que debemos resolver.

A normativa busca priorizar o consumo humano e evitar que alimentos aptos rematen no lixo. Porén, ao manter a castaña fóra das zonas refrixeradas nos supermercados, tratándoa erroneamente como un froito seco imperecedoiro, estase fomentando xustamente o contrario do que dita a lei.

Isto supón un volume de desperdicio inaceptable que podería evitarse cun xesto tan sinxelo como respectar a natureza do produto.

A conclusión é clara: Non se trata só de calidade gastronómica, trátase de responsabilidade e cumprimento normativo. Obrigarnos a tirar o 50% do produto non é só unha perda económica para o consumidor, é un fallo sistémico na cadea de subministración que choca frontalmente cos obxectivos de sostibilidade.

Para cumprir co espírito da lei, o lugar da castaña no supermercado debe cambiar: **saír do estante das galletas e entrar na neveira.**



7. DIFERENCIA TÉCNICA: FROITO SECO VS FROITO FRESCO

Os froitos secos presentan as seguintes características:

- **Humidade:** Ten unha humidade moi baixa, xeralmente inferior ó 5-10 %.
- **Conservación:** É máis cómodo de transportar, non require refrixeración e dura meses, a diferenza da froita fresca que é perecedeira.
- **Aparencia:** Caracterízanse por estar protexidos por unha casca dura de consistencia coma a madeira.
- **Nutrición:** Baixos en hidratos de carbono e ricos en graxas saudables (omega-3 e omega-6), ricos en Vitamina E, magnesio, fósforo, potasio e zinc, aportando unha enerxía rápida.

A castaña presenta as seguintes características, propias dos froitos frescos:



- **Humidade:** Ten unha humidade entre o 45% e o 50%.
- **Vitamina C:** Esta vitamina é hidrosoluble, é dicir, disólvese na auga. Esta humidade é a que permite que esta vitamina se manteña presente e activa, nas castañas crudas aportan 40 mg por cada 100 g.
- **Nutrición:** Rica en auga e hidratos de carbono complexos (amidón), fibra, potasio, magnesio, fósforo, ferro e vitaminas do grupo B (especialmente ácido fólico), ademáis da mencionada vitamina C e baixa en grasas, polo que aporta unha enerxía sostida.
- **Respiración:** Ten unha respiración activa; compórtase como un órgano vivo cunha alta taxa respiratoria poscolleita.
- **Conservación:** Require e necesita frío para a súa conservación, en torno ós 0°C.
- **Aparencia:** A casca é brillante e de cor marrón, con alto contido en taninos e fibra.

En resumo:

- Os froitos secos son “oleaxinosos”, a súa enerxía ven das graxas: e é un alimento que se sostén no tempo sen refrixeración.
- As castañas son “farináceas”, a súa enerxía ven dos hidratos de carbono complexos (amidón), polo que ten máis coincidencias cun cereal (arroz, millo, trigo, etc.) ou cun tubérculo, pero sen glute.
- A castaña é un alimento vivo e fresco atrapado nun corpo aparentemente de froito seco; o esclavón perdido entre os froitos secos e a froita fresca.

8. O RETO PARA O CONSUMIDOR

Deixémonos de normativas e de explicacións técnicas. Ti como consumidor, para cando chegue o outono e haxa castaña fresca, **propoñémosche o seguinte reto:**

1. Consegue dous quilos de castañas.
2. Garda un quilo na **neveira** (de xeito que respiren, nun bol, un saco de malla, etc.).
3. Deixa o outro quilo fóra, a **temperatura ambiente**.
4. Anota a data e deixa pasar o tempo.

Vai comprobando como se van conservando as castañas. Axiña daraste conta de todo o que ata o de agora estivemos explicando: **é un froito fresco que precisa refrixeración.**



9. RESUMO E CONCLUSIÓNS FINAIS

- **Natureza do produto:** A castaña é biolóxica e normativamente unha froita fresca, con alta humidade (45-50%) e respiración activa, non un froito seco.
- **Necesidade de frío:** Precisa unha cadea de frío ininterrompida (arredor dos 0°C) dende a recolección para manter as súas propiedades e evitar a degradación .
- **Problemática:** A venda a temperatura ambiente provoca que o 50% do produto remate no lixo, xerando un desperdicio inaceptable e evitable .
- **Marco Legal:** Tanto a normativa internacional (UNECE) como a Lei de Prevención do Desperdicio Alimentario avalan e esixen o seu tratamento como produto perecedeiro .
- **Solución:** Para garantir a calidade e cumprir a lei, a castaña debe cambiar de ubicación: saír do lineal de secos e entrar na neveira.

10. POSICIONAMENTO E COMPROMISO DE ACCIÓN DA ASOCIACIÓN

Dende esta **Asociación Galega das Castañas e dos Soutos**, asumimos como un pilar identitario e irrenunciable a defensa do recoñecemento pleno da castaña como a froita fresca que é, combatendo a clasificación errónea que tradicionalmente a situou como un froito seco.

O noso posicionamento é claro: non podemos permitir que unha percepción equivocada da súa natureza siga a xerar un desperdicio alimentario masivo nin



a rotura sistemática dunha cadea de frío que resulta vital para a súa conservación.

Por este motivo, a nosa entidade actuará de forma proactiva ante as administracións públicas, os comercializadores e os consumidores para que se trate este froito coa sensibilidade que require.

A castaña debe ocupar o lugar que lle corresponde por dereito e por bioloxía nos puntos de venda, garantindo así a súa calidade, a súa salubridade e o respecto ao traballo de quen as produce.

11. CAMPAÑA DE DIFUSIÓN

Para dar soporte visual ao noso posicionamento institucional, incorporamos unha serie de materiais gráficos que nos foron cedidos pola **Associação de Agricultores para Valorizar o Futuro (Agrifuturo) de Valpaços**.

Deste xeito, aliñámonos coa iniciativa pioneira que eles xa veñen desenvolvendo en Portugal, establecendo un sólido nexa de unión entre ambas as asociacións. Xuntos, defendemos unha visión común para a castaña na Península Ibérica, reforzando a mensaxe central deste informe.

Con lemas directos e unha estética que resalta a firmeza e a humidade natural do froito, esta campaña conxunta busca concienciar sobre a necesidade de respectar a cadea de frío para garantir que a castaña ocupe o lugar que lle corresponde nos lineais.

