



LA CASTAÑA: ¿FRUTA FRESCA O FRUTO SECO?

1. UNA INCOHERENCIA QUE DEBEMOS RESOLVER

¿Qué pensarías si entrases en tu supermercado habitual y encontrases los productos frescos fuera de la nevera? Imagina ver la leche fresca, la mantequilla, los yogures, la carne o el pescado en una estantería a temperatura ambiente, al lado de las galletas o de las patatas.

Seguramente no los comprarías, sabiendo que no están bien conservados. Y si los compras por error, al llegar a casa tendrías que tirar la mitad a la basura por no estar en condiciones aptas para el consumo.

Pues bien, queremos contarte algo muy importante que casi nadie sabe: **esto es exactamente lo que ocurre con nuestras CASTAÑAS.**

2. UNA FALSA APARIENCIA

A menudo creemos que la castaña es un fruto seco debido a su apariencia: dura, con una piel gruesa marrón y otra fina interior. Además, la regulación alimentaria la clasifica erróneamente en esa categoría. **Sin embargo, la realidad es que se trata de una fruta fresca.**

A pesar de esa apariencia dura, inmutable y duradera, la castaña es mucho más sensible de lo que parece.

3. EL PROCESO CORRECTO DE CONSERVACIÓN

Para garantizar la calidad, el proceso debe ser riguroso:

1. **Recolección:** Los castañicultores esperan a que la fruta caiga del castaño por su propia maduración para garantizar que consiga transformar los almidones en azúcares y aumente su calidad nutricional y sabor.
2. **Gestión inmediata:** Una vez en el suelo, no pueden permanecer allí mucho tiempo. La humedad, los insectos, los hongos y las temperaturas (si no son suficientemente bajas) inician su degradación inmediatamente.
3. **Refrigeración:** Tras la recogida, deben llevarse enseguida a un almacén con cámara frigorífica o conservarse en frío en las instalaciones del propio agricultor.

4. EL PROBLEMA: LA ROTURA DE LA CADENA DE FRÍO

Después de todo este esfuerzo y cuidado, cuando las castañas llegan al punto de venta, la cadena de frío se rompe. Pasan días expuestas a temperatura ambiente en la tienda y luego en tu casa. **¿El resultado? La mitad de las castañas acaban en la basura.**



5. LEGISLACIÓN INTERNACIONAL

Este es el documento oficial que regula la calidad comercial de la castaña: ***Regulación propia de la castaña en la norma CEPE FFV-39 relativa a la comercialización y control de calidad comercial de las castañas dulces (CEPE/UNECE-Comisión Económica de las Naciones Unidas para Europa)***

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

En el Título I, y en la web de la UNECE, pertenece a la colección FFV (Fresh Fruit and Vegetables):

- I. Definición del producto: Esta norma se aplica a las castañas dulces con cáscara, pero sin la cubierta espinosa, de las variedades (cultivares) cultivadas a partir de Castanea sativa Mill. (castaña dulce), Castanea crenata Siebold et Zucc. (castaño japonés), Castanea mollissima Blume (castaño chino) y sus híbridos, destinadas a ser suministradas en estado fresco al consumidor, excluyéndose las castañas dulces destinadas a transformación industrial. Las castañas dulces con nueces no septadas pueden comercializarse bajo una denominación comercial especial (por ejemplo, marrones).

Como se puede comprobar en esta norma, comienza con una nota explicativa que refleja lo siguiente:

Las normas de calidad comercial elaboradas por el Grupo de Trabajo sobre Normas de Calidad Agrícola de la Comisión Económica de las Naciones Unidas para Europa (CEPE) facilitan el comercio internacional, fomentan la producción de alta calidad, mejoran la rentabilidad y protegen los intereses de los consumidores.



6. LA CASTAÑA Y LA LEY DE DESPERDICIO ALIMENTARIO: UNA INCOHERENCIA EVITABLE

En el contexto actual, donde la Ley de Prevención de las Pérdidas y el Desperdicio Alimentario obliga a todos los agentes de la cadena (desde la producción hasta la distribución) a minimizar los residuos que generamos, el



caso de la castaña se presenta como una contradicción flagrante que debemos resolver.

La normativa busca priorizar el consumo humano y evitar que alimentos aptos terminen en la basura. Sin embargo, al mantener la castaña fuera de las zonas refrigeradas en el supermercado, tratándola erróneamente como un fruto seco imperecedero, se está fomentando justamente lo contrario de lo que dicta la ley.

Esto supone un volumen de desperdicio inaceptable que podría evitarse con un gesto tan sencillo como respetar la naturaleza del producto.

La conclusión es clara: no se trata solo de calidad gastronómica, se trata de responsabilidad y cumplimiento normativo. Obligarnos a tirar el 50% del producto no es solo una pérdida económica para el consumidor, es un fallo sistémico en la cadena de suministro que choca frontalmente con los objetivos de sostenibilidad.

Para cumplir con el espíritu de la ley, el lugar de la castaña en el supermercado debe cambiar: **salir del estante de las galletas y entrar en la nevera.**



7. DIFERENCIA TÉCNICA: FRUTO SECO VS FRUTA FRESCA

Los frutos secos presentan las siguientes características:

- **Humedad:** Tienen una humedad muy baja, generalmente inferior al 5-10 %.
- **Conservación:** Es más cómodo de transportar, no requiere refrigeración y dura meses, a diferencia de la fruta fresca que es perecedera.
- **Apariencia:** Se caracterizan por estar protegidos por una cáscara dura de consistencia como la madera.
- **Nutrición:** Bajos en hidratos de carbono y ricos en grasas saludables (omega-3 y omega-6), ricos en vitamina E, magnesio, fósforo, potasio y zinc, aportando una energía rápida.



La castaña presenta las siguientes características, propias de los frutos frescos:

- **Humedad:** Tiene una humedad entre el 45% y el 50%.
- **Vitamina C:** Esta vitamina es hidrosoluble, es decir, se disuelve en agua. Esta humedad es la que permite que esta vitamina se mantenga presente y activa; las castañas crudas aportan 40 mg por cada 100 g.
- **Nutrición:** Rica en agua e hidratos de carbono complejos (almidón), fibra, potasio, magnesio, fósforo, hierro y vitaminas del grupo B (especialmente ácido fólico), además de la mencionada vitamina C y baja en grasas, por lo que aporta una energía sostenida.
- **Respiración:** Tiene una respiración activa; se comporta como un órgano vivo con una alta tasa respiratoria poscosecha.
- **Conservación:** Requiere y necesita frío para su conservación, en torno a los 0°C.
- **Apariencia:** La cáscara es brillante y de color marrón, con alto contenido en taninos y fibra.

En resumen:

- Los frutos secos son “oleaginosos”, su energía proviene de las grasas y es un alimento que se mantiene en el tiempo sin refrigeración.
- Las castañas son “harinosas”, su energía proviene de los hidratos de carbono complejos (almidón), por lo que tiene más coincidencias con un cereal (arroz, maíz, trigo, etc.) o con un tubérculo, pero sin gluten.
- La castaña es un alimento vivo y fresco atrapado en un cuerpo aparentemente de fruto seco; el eslabón perdido entre los frutos secos y la fruta fresca.

8. EL RETO PARA EL CONSUMIDOR

Dejémonos de normativas y de explicaciones técnicas. Tú como consumidor, para cuando llegue el otoño y haya castaña fresca, **te proponemos el siguiente reto:**

1. Consigue dos kilos de castañas.
2. Guarda un kilo en la nevera (de modo que respiren, en un bol, un saco de malla, etc.).
3. Deja el otro kilo fuera, a temperatura ambiente.
4. Anota la fecha y deja pasar el tiempo.

Ve comprobando cómo se van conservando las castañas. Pronto te darás cuenta de todo lo que hasta ahora hemos explicado: **es un fruto fresco que necesita refrigeración.**



9. RESUMEN Y CONCLUSIONES FINALES

- **Naturaleza del producto:** La castaña es biológica y normativamente una fruta fresca, con alta humedad (45-50%) y respiración activa, no un fruto seco.
- **Necesidad de frío:** Precisa una cadena de frío ininterrumpida (alrededor de los 0°C) desde la recolección para mantener sus propiedades y evitar la degradación.
- **Problemática:** La venta a temperatura ambiente provoca que el 50% del producto termine en la basura, generando un desperdicio inaceptable y evitable.
- **Marco legal:** Tanto la normativa internacional (UNECE) como la Ley de Prevención del Desperdicio Alimentario avalan y exigen su tratamiento como producto perecedero.
- **Solución:** Para garantizar la calidad y cumplir la ley, la castaña debe cambiar de ubicación: salir del lineal de secos y entrar en la nevera.

10. POSICIONAMIENTO Y COMPROMISO DE ACCIÓN DE LA ASOCIACIÓN

Desde esta **Asociación Galega de las Castañas y de los Soutos**, asumimos como un pilar identitario e irrenunciable la defensa del reconocimiento pleno de la castaña como la fruta fresca que es, combatiendo la clasificación errónea que



tradicionalmente la situó como un fruto seco.

Nuestro posicionamiento es claro: no podemos permitir que una percepción equivocada de su naturaleza siga generando un desperdicio alimentario masivo ni la rotura sistemática de una cadena de frío que resulta vital para su conservación.

Por este motivo, nuestra entidad actuará de forma proactiva ante las administraciones públicas, los comercializadores y los consumidores para que se trate este fruto con la sensibilidad que requiere.

La castaña debe ocupar el lugar que le corresponde por derecho y por biología en los puntos de venta, garantizando así su calidad, su salubridad y el respeto al trabajo de quienes las producen.

11. CAMPAÑA DE DIFUSIÓN

Para dar soporte visual a nuestro posicionamiento institucional, incorporamos una serie de materiales gráficos que nos han sido cedidos por la **Associação de Agricultores para Valorizar o Futuro (Agrifuturo) de Valpaços**.

De este modo, nos alineamos con la iniciativa pionera que ellos ya vienen desarrollando en Portugal, estableciendo un sólido nexo de unión entre ambas asociaciones. Juntos, defendemos una visión común para la castaña en la Península Ibérica, reforzando el mensaje central de este informe.

Con lemas directos y una estética que resalta la firmeza y la humedad natural del fruto, esta campaña conjunta busca concienciar sobre la necesidad de respetar la cadena de frío para garantizar que la castaña ocupe el lugar que le corresponde en los lineales.

**NO ME
CONFUNDAS:**



**FRUTO SECO NO
CASTAÑA FRESCA SÍ**

**SECA?
JAMÁS!**



**SOY CASTAÑA,
SOY FRESCA!**