

*“Non chas quero, non chas quero, castañas do teu magosto; non chas quero, non chas quero, que me cheiran a chamosco.”*

Rosalía de Castro



Estamos en novembro e con el, a súa festa máis tradicional, o magosto. Unha merenda a base de castañas que se celebra entornó a data do San Martiño. Para esta festa, acéndese o lume ata facer brasas, enriba das que se poñen grellas ou tambores furados, dándolles voltas cun pau ata que estean ben asadas. Ah! E se vades de magosto, non esquezades pintar a cara cos restos da fogueira ou cas propias castañas.

E falando de castañas... A castaña é rica en vitaminas, mesmo asada non perde a súa riqueza en vitamina C, ten máis cantidade desta vitamina que a maioría das froitas e verduras. Tamén ten potasio, ferro, cobre, iodo fósforo e calcio. Non pode ser máis completa! As castañas, poden comerse de moitas maneiras: coma primeiro prato, como acompañamento doutras comidas, en sobremesas, etc.

Pero este mes non é soamente o mes das castañas. Recordades as receitas mariñeiras que enviastes nas mochilas viaxeiras o curso pasado? Pois moi atentas e atentos ó menú especial deste mes... Porque **Amar o Mar** está de volta!