



Crema di mascarpone e castagne, goloso dolce autunnale

L'antico pane dei poveri oggi rappresenta uno dei frutti autunnali più amati. Ecco un suggerimento su come impiegare le castagne



Crema di mascarpone e castagne (Foto © Paola Alemanno).

La **crema di mascarpone e castagne** è un dolce al cucchiaio autunnale, morbido e delizioso, insaporito con vino liquoroso, caffè e, infine, guarnito con cacao e briciole di castagne.

Ideale per un ghiotto fine pasto, questo dessert è molto semplice da realizzare, dovrete avere soltanto un po' di pazienza nello sbucciare le castagne. In alternativa, potete acquistarle già lessate e pulite per facilitarvi il procedimento.

Caratteristiche e proprietà della castagna

Tipico frutto dell'autunno, le castagne sono rivestite da una resistente buccia marrone scuro che protegge una polpa chiara, ricca di elementi nutrienti ed energetici, da cui si ricava anche la [farina di castagne](#).

Tra le loro peculiarità nutrizionali, le castagne sono ricche di vitamine, sali minerali, aiutano la regolarità intestinale, contengono pochi grassi e sono prive di colesterolo e glutine. Sarebbero, inoltre, utile per contrastare l'anemia e la stanchezza.



Le castagne sono dette “Il pane dei poveri”.

L'antico pane dei poveri

Le castagne anticamente erano considerate “**il pane dei poveri**”, perché costituivano la principale fonte di nutrimento per coloro che vivevano in montagna durante le stagioni fredde.

Questo perché si conservano a lungo, sono ricche di valori nutrizionali e si adattano a ogni tipo di ricetta. Oggi sono utilizzate in diverse modalità, dall'antipasto al dessert. Rappresentano, inoltre, un comunissimo street food che spesso ci riscalda durante le passeggiate: le caldarroste.

Data di creazione

01/12/2019

Autore

paola-alemanno