

# Crema di mascarpone e castagne, goloso dolce autunnale

scritto da Paola Alemanno | 01/12/2019



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

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.

## **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.