



## Farina di castagne: proprietà e utilizzi

Tipiche della stagione autunnale, le castagne sono anche conosciute con il nome di *Castanea Vulgaris*. Quelle che noi mangiamo più frequentemente derivano dall'albero del castagno, e sono ideali per realizzare delle caldarroste, in vista dell'arrivo del freddo.

### Proprietà e utilizzi

Fin dal Medioevo, alle castagne sono state attribuite numerose virtù, tra le quali funzioni terapeutiche contro emicrania, gotta, tosse, dolori cardiaci, problemi di milza, fegato, stomaco e reni.

Alimento facilmente digeribile, oggi giorno le castagne sono considerate molto simili, a livello di nutrizione, a cereali come frumento e orzo, pur essendo prive di glutine. Vengono tuttora consigliate in diverse situazioni:

- In caso di gravidanza, per la loro risorsa di acido folico
- In caso di influenza nei bambini e negli anziani, come nutrimento in convalescenza
- In caso di anemia
- In supporto al sistema nervoso, grazie al fosforo che contengono



## Utilizzi in cucina

Comunemente usate per caldarroste e castagnaccio, le castagne trovano un utilizzo anche in forma di farina. Essa è infatti un ingrediente adatto sia a ricette dolci che salate. Un tempo degna sostituta della più pregiata farina di grano, la farina di castagne riscontra uno scarso utilizzo al giorno d'oggi. Tuttavia può essere usata per:

- Castagnaccio – Versare 300 gr. Di farina di castagne assieme a 50 gr. di pinoli 50 gr. di uvetta in una ciotola, mescolando a 4 cucchiaini d'olio extravergine per ottenere un composto omogeneo. È possibile aggiungere alla ricetta altri ingredienti come gocce di cioccolato, zucchero di canna o frutta secca. Cuocere in forno a 180° per 40 minuti.
- Crema di farina di castagne e ceci – Molto veloce da preparare. Occorre mescolare 80 gr. di farina di ceci con 2 cucchiaini di farina di castagne, unendo poi 200 ml. d'acqua e mescolando il tutto fino ad eliminare i grumi. Aggiungere poi altri 450 ml. D'acqua e far bollire fino a che la crema non si è addensata. È opportuno unire alla crema erbe e verdure di stagione a piacimento, per aggiungere sapore.
- Gnocchi di patate – Basta aggiungere agli gnocchi in preparazione la farina un poco alla volta, assieme alla farina di grano. Se si vuole eliminare il glutine dagli gnocchi, è possibile aggiungere anche della farina specifica per celiaci.
- Plumcake senza glutine – Per questo dolce occorrono 300 gr. di farina di castagne, 100 gr. di zucchero di canna integrale, 75 grammi di uvetta, 70 ml. di olio di mais biologico, 2 uova, 2 barattoli di yogurt e 1 busta di lievito per dolci. Mescolare uova, olio e yogurt in una ciotola con una frusta. Aggiungere in seguito lievito, zucchero, uvetta e farina, e mescolare fino ad impasto omogeneo. Versare il preparato in stampo da plumcake e mettere in forno per 4 minuti a 180°.

- Pancake alla farina di castagne – Per questa ricetta, mescolare 40 gr. di farina di castagne assieme a 300 ml. di acqua fredda, 160 gr. di farina integrale e 2 cucchiaini di lievito per dolci, fino ad ottenere un impasto liscio e omogeneo. Riscaldare una padella a fiamma bassa con l'aggiunta di poco olio, e versare un mestolo del composto precedente sul fondo caldo della padella, ricordandosi di rigirare il pancake su entrambi i lati fino a doratura.
- Pasta fresca – In abbinamento alla farina di grano tenero o semola di grano duro, è sufficiente sostituire all'impasto base metà di questa farina classica con quella di castagne, in modo che il composto leghi senza difficoltà.
- Addensatore di zuppa – Utile quando una zuppa è venuta troppo liquida. Aggiungere 2 o 3 cucchiaini di farina di castagne e frullare di nuovo il composto risolverà il problema.
- Emolliente per torte – aggiungere 2 cucchiaini di farina di castagne ogni 250 gr. Della farina tradizionale usata per il dolce. In questo modo la farina di castagne tratterrà l'umidità degli ingredienti liquidi, e la torta risulterà più morbida.

[Read More](#)

---