

Proprietà e benefici delle castagne, il “pane dei poveri”

Autore: Redazione

Data: 12 Novembre 2020



Quali sono le proprietà delle castagne?

- Parliamo del simbolo **dell'autunno**, che si presta a tantissimi usi in cucina.
- A lungo sono state considerate il “pane dei poveri”, grazie alle loro proprietà.
- La **farina di castagne** è ampiamente utilizzata in cucina.

Quando si pensa all'autunno, vengono immediatamente in mente i [colori caldi delle foglie](#), gli alberi che mutano sfumature e i classici paesaggi di montagna e collina. A rendere speciali quei paesaggi contribuiscono anche i castagni, alberi dall'inconfondibile aspetto. In onore di questa stagione, oggi abbiamo pensato di parlare di **proprietà e benefici** delle [castagne](#). Questi frutti si prestano a tanti usi in cucina, ma hanno anche alcune proprietà benefiche per il nostro **organismo**. A lungo sono state il cosiddetto “**pane dei poveri**”, grazie alle loro caratteristiche nutritive. Dalla polpa, infatti, si

ricava la farina di castagne, che può essere largamente impiegata per le [ricette](#).

Proprietà delle Castagne

Si tratta di frutti molto **ricchi**. Le castagne, infatti, contengono **ferro, potassio e magnesio**: per questo motivo si usano come rimedio naturale per i problemi intestinali, per rafforzare le ossa e i muscoli e per migliorare la circolazione. Il contenuto di **sali minerali** è in grado di potenziare **l'attenzione** e la memoria, quindi è utile al sistema nervoso e al suo mantenimento attivo. A questo si aggiunge un buon contenuto di vitamine B2 e PP, fondamentali per la salute dei tessuti, nonché di fibre e acido folico. Sono, naturalmente, una eccellente **fonte di energia**, ma vanno gustate con moderazione, perché hanno anche un'alta percentuale di carboidrati. Le castagne, in quanto alimento di origine vegetale, sono prive di **colesterolo**. Questo le rende adatte nella dieta per l'ipercolesterolemia.

Benefici delle Castagne

Mangiare castagne può essere utile nei casi di **inappetenza**, in quelli in cui si richiede un'alimentazione ricostituente o quando si pratica sport. Dovrebbero essere sulle nostre tavole almeno tre volte a settimana, specialmente quando siamo **stanchi** e **stressati**. I principi attivi delle foglie e della corteccia di castagno sono un vero e proprio toccasana per combattere la **tosse** e disinfettare le **vie respiratorie**. Si può, a tal proposito, preparare un **infuso** da utilizzare anche come tonico astringente per la pelle. La polpa, invece, può trasformarsi in crema fluida da utilizzare come detergente o maschera emolliente per il viso.

Le castagne fanno bene a tutti?

Quando si parla di **benefici e proprietà** delle castagne, come in tutti i casi di rimedi naturali, bisogna sempre fare attenzione alle eventuali controindicazioni. Le castagne sono sconsigliate a chi soffre di diabete, colite o obesità, perché hanno un alto contenuto di carboidrati. Si sconsiglia, inoltre, di [mangiarle crude](#), perché potrebbero causare problemi intestinali come cattiva digestione o gastrite. Fate attenzione, inoltre, a non confondere le castagne del castagno con le cosiddette "[castagne matte](#)" dell'ippocastano! Quelle dell'ippocastano non sono commestibili. Ricordate, inoltre, che quanto abbiamo detto non sostituisce in alcun modo il parere di un esperto. Prima di ricorrere a rimedi naturali, siate certi di non avere intolleranze e consultate prima un medico.

Riferimento articolo: <https://www.siciliafan.it/proprietà-benefici-castagne/>

Generato il 16/03/2026