

Parliamo di... noci, pistacchi & C.



Cosa c'è di meglio di una serata a giocare a tombola con gli amici, sgucciando - tra l'uscita di un numero e l'altro - noci, nocciole, arachidi e mandorle? E quei lunghi pranzi dei giorni di festa? Si sa quando cominciano, ma non si ha idea di quando finiscano, perché dopo gli antipasti, i primi, i secondi e i contorni si va avanti per ore con frutta d'ogni tipo, fresca o secca, locale o esotica, oleaginosa o zuccherina...

A pensarci bene, tendiamo a relegare la **frutta secca** alle occasioni speciali, soprattutto alle feste natalizie. Ma perché? Da noi il Natale cade d'inverno: in un certo senso potrebbe essere appropriato mangiare alimenti molto calorici in quel periodo dell'anno. Con il freddo l'organismo ha bisogno di prendere più energia dagli alimenti per mantenere costante la temperatura. Ma diciamoci la verità: quanto tempo trascorriamo all'aria aperta durante l'inverno? Abbastanza da sentire davvero il freddo, tutti coperti dai nostri modernissimi piumini naturali o sintetici super-caldi? L'esigenza di tener caldo l'organismo era soprattutto dei nostri lontani antenati, e di chi ancora oggi, per lavoro o per diletto, ha la fortuna (o sfortuna?) di passare molte ore all'aria aperta, anche d'inverno.

Ma che cos'è la frutta secca? Come sempre bisogna intendersi sul termine e qui non è semplicissimo. In questo arti-

colo definiamo la frutta secca come "semi oleaginosi vari", che derivano da diversi tipi di piante. Abbiamo infatti:

- i semi di piante perenni, ad alto o medio fusto, come le noci, le mandorle, le nocciole, i pinoli e i pistacchi. Le piante che li producono sono tipiche di tutto territorio italiano, anche se il mandorlo preferisce climi più caldi, ed il nocciolo sta forse meglio dove il clima è più fresco. Fa eccezione il pistacchio che in Italia, a quanto mi risulta, si trova quasi esclusivamente in Sicilia, dove nasce - spontaneo o coltivato - il pregiatissimo pistacchio di Bronte. Oltre a questi semi a noi tutti conosciuti esistono anche semi meno noti dalle nostre parti: le noci del Brasile, le macadamia, le pecan e gli anacardi, solo per menzionare quelli che conosco io. Il bello è che esistono certamente moltissimi altri semi commestibili ... la natura è ricchissima.
- i semi di piante annuali, come il girasole, il sesamo e le arachidi. Il girasole colora di giallo le nostre colline alla fine della primavera. Le arachidi sono legumi, come i fagioli e i ceci, ma maturano sotto terra da cui il nome botanico *arachis hypogea* (*hypo=sotto, gea=terra*).

La frutta secca è veramente un potente concentrato di calorie, date essenzialmente

dai grassi di cui è ricchissima: non per nulla da quasi tutti questi semi si estrae il relativo olio. Pensate che 100 g di noci contengono circa 60 g di grassi: un po' tanti, direte. Sì è vero, sono tanti, ma la bella notizia è che sono grassi *insaturi*, quelli buoni, protettivi, che fanno bene!! Guardate una po' la tabella inserita in rubrica. Gli acidi grassi saturi (quelli *aterogeni*, accusati di far male alle coronarie e aumentare il rischio di malattie cardiovascolari) sono in percentuale molto bassa, rispetto ai monoinsaturi e polinsaturi, considerati grassi "buoni". Questo si può osservare un po' per tutti questi alimenti, anche se in alcuni prevalgono i monoinsaturi e in altri i polinsaturi. Oltre a questo favorevole bilancio dei grassi, la frutta secca ha altre caratteristiche che la rendono un alimento da non trascurare:

- **le proteine, il ferro e il calcio:** per ogni 100 g di alimento vi sono circa 15-20 grammi di proteine. Se poi osserviamo il contenuto di ferro e di calcio, possiamo capire perché le noci e i semi siano alimenti fondamentali, insieme ai legumi, nell'alimentazione di chi vuole ridurre il consumo di carne e di altri alimenti di origine animale. Basta arricchire il pane (possibilmente integrale) con noci, nocciole, semi di sesamo e di girasole, per ottenere un prodotto che,

mangiato con una bella e abbondante porzione di verdura, condita con olio extra vergine d'oliva, e seguito da un bel frutto di stagione, costituisce un piatto completo.

Anche le vitamine non mancano:

- **la vitamina E** ha proprietà antiossidanti, quindi partecipa a tutti i processi di difesa del nostro organismo dai danni ossidativi, causati dallo stress, dalle condizioni climatiche e da agenti esterni di vario tipo. La frutta secca è una delle principali fonti alimentari di questa vitamina, che nella nostra dieta è fornita in primo luogo dagli oli vegetali, tra cui il nostro amato olio extra vergine di oliva;
- **l'acido folico:** la sua carenza è stata messa in relazione sia alle malattie cardiovascolari che ai tumori, soprattutto in persone che consumano bevande alcoliche. Non sono rare anche in Italia, soprattutto nell'anziano, le anemia da carenza di acido folico. E' inoltre fondamentale in tutto il periodo fertile della donna. Si sa infatti che una carenza di questa vitamina al momento del concepimento e nel primo trimestre di gravidanza può dar luogo a gravi malformazioni del midollo spinale del nascituro (*spina bifida*), come pure a importanti stati di anemia nella donna stessa. In vista di un concepimento, si consiglia di assumere quotidianamente acido folico, che deve durare per tutta la gravidanza. In altri momenti della vita è sufficiente fare attenzione ad una dieta molto varia ed ad un abbondante consumo di verdura (di tutti i colori, ma ricordando che quella verde è la più ricca in acido folico) e di legumi, il tutto accompagnato spesso e volentieri dalla frutta secca.

Ma perché tanto interesse per la frutta secca? Molti studi recenti hanno rilevato una ridotta incidenza di malattie cardiovascolari nei soggetti che consumavano più frutta secca. Sono numerosi gli studi di prospettici che hanno dimostrato questo legame, ma è recentissimo anche uno studio d'intervento randomizzato in Spagna, che ha dimostrato che sia una dieta Mediterranea con olio extra vergine di oliva che una dieta

Mediterranea con aggiunta di noci, offerti gratuitamente ai partecipanti, era in grado di ridurre numerosi indicatori di rischio cardiovascolare, in volontari sani. Queste scoperte hanno naturalmente scatenato il mercato, soprattutto negli Stati Uniti, dove ora la frutta secca viene venduta anche in confezioni monodose, come se fosse la medicina da prendere quotidianamente!! Dalla tabella vediamo però che la frutta secca è una bomba calorica e questo potrebbe essere un problema. Sappiamo infatti, che uno dei grossi dilemmi dei nostri tempi è proprio come combattere l'aumento di peso dilagante tra la popolazione mondiale. Preoccupati di questo fatto, alcuni ricercatori hanno recentemente condotto uno studio per valutare se arricchendo l'alimentazione di un gruppo di soggetti con una porzione di frutta secca al giorno, questi ingrassassero o meno. Ai soggetti è quindi stato chiesto di consumare una porzione di noci tutti i giorni, senza modificare in altro modo la propria dieta abituale. Lo studio è stato di tipo cross-over, il che significa che per un periodo i partecipanti hanno aggiunto frutta secca alla dieta, e per un periodo gli stessi soggetti si sono attenuti alle loro abitudini alimentari, senza aggiunta di frutta secca. In effetti, un lieve aumento di peso con il consumo di frutta secca c'è stato, ma era dato essenzialmente dal maggior consumo di calorie. In sostanza se con l'introduzione di frutta secca si fosse ridotto il consumo di qualche altro alimento, l'aumento di peso non ci sarebbe stato.

Non c'è rosa senza spine....

Purtroppo, parlando di frutta secca non si può fare a meno di parlare di allergie. La frutta secca può in alcuni soggetti stimolare reazioni allergiche non indifferenti. Le reazioni vanno dal prurito alla pelle più o meno accentuato, a fenomeni gastrointestinali (vomito, diarrea), a gonfiore della lingua e della gola fino a reazioni più violente che possono culminare anche nello shock anafilattico. Persone molto sensibilizzate possono persino avere reazioni allergiche per semplice inalazione. E' molto importante che chi conosce questa sua sensibili-

tà si abitua a leggere con attenzione le etichette dei prodotti commerciali, che devono riportare non solo la presenza di tutti gli ingredienti, ma anche segnalare l'eventuale utilizzo di macchinari usati anche per prodotti a base di noci, arachidi etc. Un esempio sono i biscotti, le merendine, i biscotti, etc. Attenti quindi alle etichette!! Siccome è ormai nota questa capacità allergenica dei se-

mi oleaginosi, i pediatri oggi suggeriscono di introdurli con cautela nell'alimentazione del bambino. Un recente documento della Società Americana dell'Allergia, Asma e Immunologia, raccomanda di aspettare ad introdurre noci, arachidi etc. dopo il 36° mese di vita.

Per concludere, se non abbiamo problemi di allergia o intolleranza, cerchiamo di

introdurre spesso questi alimenti nella nostra dieta: sono un contributo non trascurabile di micronutrienti con effetti molto importanti. Per controllare le calorie, basta ridurre la quota di qualche alimento "cattivo" quando scegliamo, saggiamente, di mangiare questi semi ipercalorici. Ad es. basta evitare biscotti e dolci, o sostituire un panino al prosciutto con una bella pagnottella alla

frutta secca.... Non ci crederete, ma un giorno ho assistito al supermercato ad una scenata, tra una madre e la sua figliuola di circa 8-10 anni. La ragazzina voleva che la mamma comperasse un sacchetto di noci, ma la mamma le ha detto che non se ne parlava nemmeno, che le sarebbero venuti i brufoli...ma non ha opposto resistenza all'acquisto in alternativa di un sac-

chetto di patatine fritte!! Non sono intervenuta (anche se la tentazione è stata forte), comunque vi ricordo che la frutta secca è un'ottima merenda per la scuola...e che noi adulti dovremmo distribuire in altri momenti quella che mangiamo, a pancia già piena, alla fine del pranzo di Natale... ■

Buone Feste a tutti!!

COMPOSIZIONE DELLA FRUTTA SECCA

(da Banca Dati Alimenti, www.ieo.it /bda)

ALIMENTI [nome botanico]	Energia (calorie)	Proteine (g)	Grassi Totali (g)	Acidi Grassi Saturi (%)	Acidi Grassi Monoinsaturi %	Acidi Grassi Polinsaturi %	Vitamina E (mg)	Acido Folico (lg)	Ferro (mg)	Calcio (mg)
MANDORLE DOLCI [Prunus Communis]	542	16	51,5	8	72	20	23,96	48	4,6	236
NOCCIOLE [Corylus Avellana]	625	13	62,9	9	81	11	24,98	72	3,3	150
NOCI SECCHIE [Juglans Regia]	660	15,8	63,7	10	17	73	3,85	66	2,1	83
PINOLI [Pinus Pinea]	567	29,6	47,8	16	40	44	9,5	57	2	40
PISTACCHI SECCHI [Pistacia Vera]	577	20,6	48,4	13	71	16	5,21	58	6,8	135
ARACHIDI TOSTATE [Arachis Hypogea]	597	29	50	16	52	32	1,11	66	3,5	64
GIRASOLE, SEMI [Helianthus annuus L.]	581	19,8	47,5	11	20	69	37,77	227	6,4	110
SESAMO, SEMI [Sesamum Indicum]*	573	17,7	49,67	15	40	46	0,25	97	14,6	975

* da USDA, SR19



Le ricette di **SANO & BUONO**

RIGATONI POMODORI E PISTACCHI

(da www.mybestlife.com/ita_animamusica_golosi/Simple_Miinds_piatti.html)

Ingredienti

rigatoni 350 g; pistacchi 120 g; olio extra vergine di oliva secondo il gusto; basilico 60 g; uvetta sultanina 2 cucchiaini; pomodorini maturi 300 g; cipolla 1, peperoncino secchi 2; filetti di acciuga 4; cucchiaini di pecorino grattugiato 4

Preparazione: far rosolare in una padella di ferro la cipolla con quattro cucchiaini di olio, un peperoncino e le acciughe, mentre cuoce la pasta in acqua salata in cui è stato sminuzzato l'altro peperoncino. Quando la cipolla è diventata trasparente e le acciughe si sono sciolte, unire i pistacchi tritati grossolanamente con il basilico, l'uvetta rinvenuta in acqua calda, i pomodorini a pezzetti e cuocere per alcuni minuti, allungando con alcuni mestoli di acqua di cottura

della pasta. Scolare i maccheroni, condirli con un filo d'olio crudo. A questo punto aggiungere il sugo di pomodoro, pistacchi e uvetta e servire, spolverizzando alla fine con pecorino grattugiato.

Note:

ho trovato tantissime ricette a base di pistacchi, anche sul sito www.comune.bronte.ct.it/pistacchio_ricette.htm Ho scelto questa in quanto molto "Mediterranea" ed equilibrata. Un ottimo piatto unico, da accompagnare a verdura e frutta di stagione. Molte altre ricette con i pistacchi contengono panna e salumi vari. Attenti che questi sono ricchi in acidi grassi saturi e quindi fanno annullare il benefico effetto dei grassi buoni del pistacchio.



SALSA DI NOCI (da "Pansotti con salsa di noci" www.mangiarebene.com/cuochi/manuelina/pansotti.html)

Ingredienti

noci 200 g; olio extra vergine d'oliva 70 g; parmigiano reggiano grattugiato 30 g; mollica di pane bagnata nel latte; un ramoscello di maggiorana 20 foglioline; aglio 1 spicchio

Preparazione: nel mortaio di marmo con il pestello di legno amalgamate con cura le noci, introdotte poco per volta, l'aglio tritato, la maggiorana e il formaggio grattugiato. Unite l'olio, un cucchiaino di acqua tiepida, la mollica di pane e mescolate fino ad ottenere una salsa omogenea. Usate questa salsa per condire i Pansotti, tipici "ravioli" della tradizione genovese, ripieni di erbe selvatiche.

Note: questa salsa va bene per condire anche altra pasta sia ripiena che semplice. La tradizione vuole che il tutto sia schiacciato nel mor-

taio, ma un moderno frullatore vi renderà il tutto più semplice, e vi dedicherete al mortaio nei giorni di festa, quando avrete tutto il tempo a vostra disposizione.

CROCCANTE AL SESAMO

(da www.dolci.it/ricette/varie/croccanti_sesamo.html)

Ingredienti:

miele 200 g; zucchero 100 g; semi di sesamo 400 g

Preparazione: In un tegame di acciaio versare 200 g di miele e 100 g di zucchero e farli sciogliere a fuoco dolce. Versarvi 400 g di semi di sesamo fatti tostare leggermente in padella, a fuoco dolce e senza alcuna aggiunta di grasso. Cuocere a lungo (20-25 minuti) a fiamma bassa, sempre rimescolando. Versare il composto su un tavolo di marmo unto con olio e stenderlo il più sottile possibile con una spatola unta di olio. Tagliare a pezzi regolari e far asciugare all'aria.

Note: un'interessante alternativa per le merende dei ragazzi, ricchissima di calcio, ma anche ricchissima di zucchero. Usare con moderazione. Potete provare a ridurre la quantità di zucchero e miele... se vi viene bene anche così, vi consiglio di adottare la versione meno dolce.



Simonetta Salvini, Dietista, Collaboratore CSPO, Unità Operativa di Epidemiologia Molecolare e Nutrizionale