

**FRUMENTERIA**

*L'arte bianca si rinnova.*

# **I BENEFICI DELLA FRUTTA SECCA**



# I BENEFICI DELLA FRUTTA SECCA



La frutta secca è una categoria di alimenti che può essere suddivisa in due sottocategorie:

**1) glucidica**

**2) lipidica**

Nel primo caso annoveriamo soprattutto la frutta essiccata (albicocche, prugne secche, uva sultanina, datteri ecc) mentre nel secondo la frutta oleosa (noci, mandorle, macadamia, nocciole ecc.). In entrambi i casi abbiamo alimenti molto “calorici” in quanto presentano pochissima acqua all’interno, quindi una maggiore densità di nutrienti in rapporto al peso.

Possiamo utilizzare la frutta essiccata invece di quella fresca? Sì, certo. Ma non sempre. L’essiccazione è un processo naturale, che disidrata la frutta. Quindi se già avete un carente apporto di liquidi (specie nei soggetti anziani) meglio la frutta fresca. **I nutrienti vengono mantenuti praticamente inalterati.** Le albicocche secche ad esempio contengono tutti i minerali e i caroteni del frutto fresco intero.

In alcuni casi, per brevi periodi, si è visto come sostituire a derivati dei cereali quantità isocaloriche di frutta essiccata ha giovato per il dimagrimento e per la sensazione di gonfiore intestinale, creando quindi meno ritenzione idrica,

e innalzando la glicemia in modo minore (il fruttosio, influenza molto meno la glicemia rispetto al glucosio). È interessante osservare come più un cibo è disidratato e più si conserva nel tempo. Una corretta idratazione aumenta gli scambi metabolici negli alimenti e nell'essere umano, pertanto se parliamo di dimagrimento diventa essenziale mantenere un buono stato idrico per preservare e non ridurre il metabolismo.

Passiamo alla frutta oleosa. I nutrienti più importanti contenuti sono i grassi. In molti casi alcuni di questi alimenti contengono ottime fonti di grassi mono insaturi e poli insaturi, addirittura le noci contengono acido alfa linoleico, un **acido grasso omega-3**, essenziale per l'organismo (il corpo non ne produce) e in discreta quantità anche rispetto al pesce azzurro. Le mandorle contengono magnesio e una buona percentuale di proteine (certo dal basso valore biologico, ma sempre proteine sono). Le nocciole contengono una discreta quantità di fitosteroli (in grado di aiutare a ridurre il colesterolo LDL). Gli arachidi in realtà sono legumi ma vengono inseriti con la frutta secca per via dei valori nutrizionali molto simili.

La frutta secca contiene anche **acidi grassi omega-6**, pertanto, a seconda dei soggetti (nutrigenomica) può avere sia effetti antinfiammatori sia infiammatori. Possiede anche un alto contenuto di fibre, con una buona % di **fitati**. Questi antinutrienti chelano alcuni minerali (calcio, ferro, zinco, ecc) rendendoli non biodisponibili. La tostatura elimina in gran parte gli effetti dei fitati ma dall'altra degrada gli acidi grassi polisaturi (termosensibili). Il momento ideale per assumere la frutta secca è lontano dai pasti, anche se questo accorgimento non è indispensabile.

Per le quantità da assumere dipende da come è bilanciata la vostra alimentazione. Se avete bisogno di un aumento ponderale, integrare negli spuntini o nel pasto prima di andare a dormire una MODERATA quantità di frutta secca

oleosa è un'idea ottima. Nel caso in cui dobbiate perdere peso, ridurre la quantità di carboidrati provenienti da cereali, in luogo di frutta essiccata e noci è una pratica intelligente. Occhio però, **non hanno un gran potere saziante**, e il detto "l'una tira l'altra" è profondamente vero in questo caso!

## VALORE NUTRIZIONALE DI 100 G DI FRUTTA SECCA O ESSICCATA

	Energia (Kcal)	Proteine (g)	Carboidrati (g)	Grassi (g)	Fibra (g)
<b>Frutta secca</b>					
Macadamia	718	7,9	13,8	75,7	8,6
Nocciole	628	15	16,5	60,7	9,7
Arachidi	571	26	11	47	7,3
Anacardi	598	15	33	46	3
Castagne	189	3,5	42,4	2	9
Mandorle dolci	542	16	4	52	14
Noci	582	10,5	5,5	58	5
Pistacchi	601	18	8	55	6
<b>Frutta essiccata</b>					
Albicocche	188	5	43	0,7	22
Banana	270	3	63	1	6
Cocco	604	6	6	62	14
Datteri	253	3	63	0,6	9
Fichi	242	3,5	58	3	10
Uva	283	2	72	0,6	7
Prugne	240	2,1	63	0,3	7

# ANANAS



L'**ananas** è una pianta che già Maya, Atzechi e Incas conoscevano e coltivavano. Cristoforo Colombo aveva visto questo frutto a Guadalupa nel 1493. Gli indigeni del Sud America la chiamavano “nana”, i Portoghesi “ananaz”, quindi ananas in italiano, francese e tedesco; per gli Spagnoli era la “piña” per la somiglianza ad una pigna: da qui il termine inglese “pine apple”.

Nelle ricette più sofisticate l'ananas viene associato a carni grasse, al pollame e alle insalate. Questo frutto viene molto utilizzato nelle preparazioni di torte, pasticcini, gelati, sorbetti e macedonie; la confettura di ananas si presta ottimamente per la farcitura di rotoli, brioches e crêpes, ecc.

## COMPOSIZIONE CHIMICA

Il costituente principale dell'ananas è la Bromelina. La prima forma di Bromelina è stata individuata nel frutto dell'ananas, successivamente è stata isolata nel gambo; dal momento che nel gambo la Bromelina è presente in concentrazioni maggiori, quella presente in commercio viene generalmente ricavata proprio dal gambo dell'ananas, che rappresenta tra l'altro uno scarto della

produzione alimentare per cui l'estrazione risulta più economica. L'ananas contiene anche acqua, proteine, lipidi, glucidi, vitamine (come la vitamina A, B e C), acidi organici (acido citrico, malico e ossalico) e vari microelementi come calcio, fosforo, ferro, magnesio, potassio. Il sapore caratteristico dell'ananas è dovuto alla presenza di zuccheri uniti ad un notevole quantitativo di acido citrico. L'ananas fornisce circa 40 calorie ogni 100 g; a quello in scatola in genere viene aggiunto dello zucchero, per cui è più calorico.

# BACCHE DI GOJI



Le **bacche di Goji** sono i frutti di un arbusto spontaneo di origine tibetana, il *Lycium barbarum*, appartenente alla famiglia delle Solanaceae. Questi piccoli frutti rossi sono considerati un elemento essenziale nella medicina tradizionale cinese e del territorio asiatico, per il valore dei loro nutrienti.

L'autorizzazione della Commissione Europea relativa al consumo delle bacche di Goji:

- la Commissione Europea per la vigilanza sulla sicurezza alimentare ha definito sicuro il consumo delle bacche del *Lycium barbarum*, come ingrediente alimentare;
- in Italia, il Ministero della Salute indica il Goji (*Lycium Barbarum* L.) nella lista degli estratti vegetali impiegabili, come integratore “antiossidante” (decreto legislativo 21 maggio 2004, n. 169).

Le bacche di Goji si presentano come piccoli frutti del diametro di 1-2 cm. Una volta maturi, assumono un colore arancione-rosso acceso e un gradevole sapore dolce, che ricorda il mirtillo.

## VALORI NUTRIZIONALI PER 100 G DI BACCHE DI GOJI ESSICcate

([http://en.wikipedia.org/wiki/Goji#Nutrient\\_content](http://en.wikipedia.org/wiki/Goji#Nutrient_content))

Calcio	112 mg (8-10% RDI)
Potassio	1.134 mg (24% RDI)
Ferro	9 mg (100% RDI)
Zinco (mg)	2 mg (18% RDI)
Selenio (mg)	50 mg (91% RDI)
Riboflavina (B2) (mg)	1,3 mg (100% RDI)
Vitamina C (mg)	29-148 mg (32-163% RDI)
Beta-Carotene (mg)	7 mg
Zeaxantina (mg)	2,4 mg

Le bacche di Goji hanno potenzialmente effetti salutari per il nostro organismo, dovuti alla presenza di **sostanze antiossidanti**, come vitamine, minerali.

Le bacche di Goji contengono anche **acidi grassi essenziali**, importanti per la salute del sistema cardiocircolatorio. I **flavonoidi**, svolgono un'attività di "scavenging" ("spazzini" dei radicali liberi), e assieme agli altri antiossidanti contribuiscono a ridurre i rischi legati al colesterolo alto e all'iperglicemia.

Infine, nel caso si stia seguendo una dieta ipocalorica e controllata, il frutto non incide negativamente sull'equilibrio dietetico: le bacche possiedono un basso indice glicemico (valore pari a 28 sulla scala IG dell'indice glicemico) e possiedono un **effetto saziante**.

# BANANE



Da molto tempo, la **banana** si è conquistata un ruolo prestigioso nelle tavole della popolazione globale: non a caso, la banana sembra essere il frutto più consumato al mondo, grazie alle sue proprietà benefiche ed al suo sapore caratteristico.

## COMPOSIZIONE NUTRIZIONALE

Il frutto è costituito da acqua (75%), carboidrati (23%), fibra (2,6%), proteine (1%) e grassi (0,3%): questi valori nutrizionali possono presentare alcune variazioni in base alle diverse categorie, al differente stadio di maturazione, nonché alle tecniche ed ai luoghi di coltivazione.

Anche una consistente diversificazione vitaminica connota la banana: la pro-vitamina A, le vitamine del gruppo B (B1, B2 e PP) e la vitamina C si trovano in quantità maggiore, pur trovando anche tracce di vitamina E.

La vitamina B6, nonostante sia presente solo in minima quantità, facilita il metabolismo delle proteine. Tra gli oligoelementi, il potassio è sicuramente il

minerale più importante, seguito da calcio, fosforo, rame e ferro: per questo motivo alla banana sono attribuite proprietà rimineralizzanti. Il ferro contenuto nella banana è utile in caso di anemia (proprietà antianemiche: favorisce la rigenerazione dei globuli rossi). Il potassio sembra giocare un ruolo fondamentale per agevolare il corretto funzionamento del sistema cardiovascolare: per chi soffre d'ipertensione lieve e non complicata è consigliato il consumo delle banane proprio per questo motivo (note proprietà ipotensive).

La banana contiene molti zuccheri semplici e carboidrati: a tal proposito, il consumo della banana dev'essere ridotto all'interno di un regime dietetico ipocalorico. Le banane sono costituite da saccarosio, glucosio e fruttosio, tre zuccheri semplici utilizzati dall'organismo come energia (proprietà energetica).

### **PROPRIETÀ DELLA BANANA IN BREVE**

Banana: composizione nutrizionale	Acqua 75% Carboidrati 23% (ha proprietà energetiche) Fibra 2,6% Proteine 1% Grassi 0,3%
Vitamine	Vitamina A Vitamine del gruppo B (B1, B2 e PP) Vitamina C Tracce di vitamina E Vitamina B6 (facilita metabolismo proteine)
Minerali	Potassio (ha proprietà ipotensive) Calcio, fosforo, rame (ha proprietà rimineralizzanti) Ferro (ha proprietà antianemiche)

# DATTERI



Il **dattero** è conosciuto da molti soltanto come una vera e propria bomba calorica; pochi sono a conoscenza delle numerosissime proprietà terapeutiche di questo frutto di *Phoenix Dactylifera*, tanto straordinarie e prodigiose quanto sconosciute ed ignorate. Tipico frutto dell'Asia settentrionale e dell'Asia occidentale sino ai fiumi Tigri ed Eufrate, il dattero è caratteristico dei Paesi a clima caldo: infatti, è attualmente coltivato nelle aree del Mediterraneo, in Arabia, nel Golfo Persico, nelle Canarie ed in America Meridionale.

Esistono due tipologie di datteri, **a polpa dura o molle**: i primi sono particolarmente rinomati dai Paesi Arabi, dunque maggiormente coltivati e commercializzati. I datteri a pasta molle, più carnosi, sono apprezzati in particolare nei Paesi Europei ed Americani. La maggior parte dei datteri viene sottoposta ad un processo di essiccazione, al fine di aumentare la concentrazione zuccherina e di prolungarne i tempi di conservazione. Ad ogni modo, alcune varietà di datteri (si ricordano Berhi e Hiann) si rivelano adatte per essere consumate fresche. I datteri d'Israele sono sicuramente i più pregiati, carnosi e grossi.

## PROPRIETÀ NUTRIZIONALI

Dato l'elevato potere energetico, il consumo di datteri è sconsigliato per chi segue un regime alimentare ipocalorico, mentre può essere raccomandato durante le diete energetiche, in particolare in caso di debilitazione fisica e di affaticamento: i datteri secchi forniscono, infatti, circa 253 calorie per 100

grammi. Sono costituiti dal 50-70% di zuccheri (carboidrati), 20-30% di acqua, 2,7% di proteine e 0,60% di grassi. Visto lo scarso contenuto in proteine, i datteri sono adatti anche nelle diete ipoproteiche.

## **DATTERI IN BREVE**

- Dattero: “bomba calorica” dalle numerosissime proprietà terapeutiche, straordinarie e prodigiose
- Nome botanico: Phoenix dactylifera.
- Essiccazione: aumenta la concentrazione zuccherina e prolunga i tempi di conservazione.
- Varietà di datteri: Berhi e Hiann (consumati freschi).
- Datteri pregiati: datteri d'Israele, carnosì e grossi.

### **Dattero: proprietà nutrizionali**

- Calorie per 100 grammi: 253 - sconsigliati per diete ipocaloriche
- Zuccheri: 50-70%
- Acqua: 20-30%
- Proteine: 2,7% - adatti per diete ipoproteiche
- Grassi: 0,60%
- Minerali: magnesio (soprattutto), ferro, potassio, rame, zinco, calcio, manganese e fosforo
- Vitamine: modesta quantità di vitamine, soprattutto quelle del gruppo B (B1, B2 e B6)
- Aminoacidi: il dattero contiene tutti gli AA essenziali, ad eccezione della tirosina.

### **Dattero: impieghi alimentari**

- Frutti: possono essere gustati “al naturale”, abbinati a nocciole, mandorle o frutta secca in genere, o accompagnati a formaggi.
- Miele di dattero: ottenuto frullando i datteri maturi, aggiungendo eventualmente un po' d'acqua.

# FICO E FICHI



Da tempi oramai immemorabili la pianta del **fico** viene apprezzata per i suoi (falsi) frutti omonimi, dolcissimi, carnosì e squisiti, che attirano la curiosità anche di insetti ed uccelli.

Il fico sembra essere nativo dell'Asia Minore, precisamente di una zona detta Caria.

## FICO SECCO

L'essiccazione dei fichi rappresenta un'ottima tecnica di conservazione dell'alimento: questa usanza è per lo più diffusa nel sud Italia, dove il clima caldo ne favorisce l'essiccazione omogenea. Il fico dev'essere raccolto a piena maturazione e, successivamente, fatto essiccare al sole con l'ausilio di trattamenti fisici o chimici.

## PROPRIETÀ NUTRIZIONALI

Come tutti sappiamo, i fichi sono frutti altamente energetici: forniscono, infatti, 47 Kcal per 100 grammi di prodotto. L'acqua ne costituisce l'82% in peso. Nel fico si annovera un cospicuo contenuto di carboidrati (11%), circa il 2% di

fibre, l'1% di proteine e pochissimi grassi (0,2%). I fichi sono un concentrato di sali minerali, in particolare potassio, magnesio e ferro, ma anche le vitamine antiossidanti rivestono un ruolo importante.

## **PROPRIETÀ TERAPEUTICHE**

Il fico non è solamente un frutto squisito e succulento: il suo impiego è sfruttato anche in ambito fitoterapico per le molteplici virtù terapeutiche. In questi ultimi anni, il valore nutritivo dei fichi è stato esaltato per la ricerca delle sostanze chimiche in essi contenute:

- Proprietà emollienti ed espettoranti dei frutti del fico;
- Proprietà rimineralizzanti;
- Proprietà bechiche (allevia la tosse persistente) ed emmenagoghe (foglie e frutti);
- Proprietà lassative (fibre): a differenza dei fichi d'india (proprietà astringenti), ricchi di tannini;
- Virtù disinfettanti/antinfiammatorie della bocca e del cavo orale in generale (decocto di lattice) - tratto dal "Dizionario ragionato di erboristeria e di fitoterapia" di A. Bruni e M. Nicoletti.

# MANDORLE



La **mandorla** è il seme commestibile del mandorlo, una pianta alta circa 10 metri appartenente alla famiglia delle Rosacee.

Le mandorle vengono utilizzate soprattutto in pasticceria, dove sono un ingrediente ed un ornamento importante di vari tipi di dolci (torroni, torte, budini, mandorlati e confetti). A causa del loro elevato apporto calorico (quasi 600 calorie per 100 grammi), le mandorle devono essere consumate con una certa moderazione (non più di 10-15 al giorno), soprattutto da chi è ancora lontano dal raggiungere il proprio peso forma.

## PROPRIETÀ NUTRIZIONALI

Le mandorle sono un alimento altamente energetico per il loro elevato contenuto di lipidi e proteine. Sono ricche di sali minerali ma soprattutto di vitamina E e di acidi grassi monoinsaturi. Sono utili per controllare il colesterolo anche se un consumo eccessivo può causare un aumento dei trigliceridi presenti nel sangue. L'abbondanza di calcio le rende **utilissime nei processi di calcificazione ossea**. Sono dunque importanti per chi soffre di osteoporosi e per regolarizzare la funzionalità cardiaca. Hanno proprietà plastiche, antiossidanti (grazie all'elevata presenza di vitamina E) antisettiche e remineralizzanti, emollienti e lassative (a questo proposito uno dei rimedi più antichi è proprio il latte di mandorle), energetiche e ricostituenti. Migliorano l'efficienza del sistema nervoso, e sono considerate un antidepressivo naturale.

## VALORI NUTRIZIONALI - COMPOSIZIONE CHIMICA

Composizione chimica	valore per 100 g	RDA (%)
Parte edibile	24%	-
Acqua	5,10 g	-
Carboidrati disponibili	4,60 g	-
- Carboidrati complessi	0,80 g	-
- Zuccheri solubili	3,70 g	-
Proteine	22 g	-
Grassi (Lipidi)	55,30 g	-
- Saturi totali	4,59 g	-
- Monoinsaturi totali	39,44 g	-
- Polinsaturi totali	10,85 g	-
- Colesterolo	0	-
Fibra totale	12,70 g	-
- Fibra solubile	0,63 g	-
- Fibra insolubile	12,04 g	-
Ferro	3 mg	37,50% RDA
Magnesio	264 mg	62,86% RDA
Zinco	2,50 mg	22,73% RDA
Tiamina (Vit. B1)	0,23 mg	19,17% RDA
Riboflavina (Vit. B2)	0,40 mg	30,77% RDA
Niacina (Vit. B3 o PP)	3 mg	18,75% RDA

# MANGO



Origini del mango: pare che il **mango** comune sia originario dell'Asia meridionale, dalla quale venne poi esportato in moltissime zone tropicali del pianeta; altre Specie di mango (come la *M. foetida* o "horse mango") necessitano coltivazioni esclusivamente localizzate. Il mango è tutt'ora prodotto per lo più in India, Cina ed Africa; non mancano piccoli appezzamenti nelle zone dell'Andalusia (Spagna), nelle isole Canarie (Spagna), in California (America settentrionale), in America Centrale e in Sud-America.

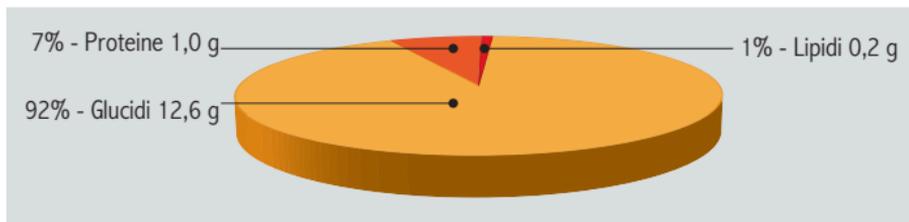
Il mango acerbo viene spesso utilizzato cotto per la composizione di Chutney (salsa vegetale piccante e densa), sottaceti e contorni vari; maturo e a crudo è invece ottimo con peperoncino o salsa di soia.

I frutti maturi vanno a costituire delle barrette di frutta secca simili a quelle fatte col Guava (un altro frutto esotico). Il mango disidratato è aggiunto in prodotti per la prima colazione come muesli ed avena.

## CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI

Nella buccia e nella polpa del mango si concentrano buoni apporti di antiossidanti come carotenoidi ( $\beta$  e  $\alpha$  carotene, luteina) e polifenoli (quercetina, acido gallico, acido caffeico, catechine, kaempferolo, mangiferina, tannini e gli xantoni del mango); di minor impatto (ma comunque presenti) gli acidi grassi essenziali  $\omega 3$  ed  $\omega 6$ .

## COMPOSIZIONE NUTRIZIONALE DEL MANGO (valori di riferimento delle Tabelle di Composizione degli Alimenti INRAN)



### VALORI NUTRIZIONALI (per 100 g di parte edibile)

Parte edibile	73,0 g
Acqua	82,8 g
Proteine	1,0 g
Lipidi TOT	0,2 g
- Acidi grassi saturi	-
- Acidi grassi monoinsaturi	-
- Acidi grassi polinsaturi	-
- Colesterolo	0,0 g
Carboidrati TOT	12,6 g
- Amido	0,0 g
- Zuccheri solubili	12,6 g
Fibra alimentare	1,6 g
Energia	53,0 kcal
Sodio	1,0 g
Potassio	250,0 g
Ferro	0,5 g
Calcio	7,0 g
Fosforo	11,0 g
Tiamina	0,02 g
Riboflavina	0,04 g
Niacina	0,60 g
Vitamina A	533,0 µg
Vitamina C	28,0 g
Vitamina E	-

# NOCCIOLE



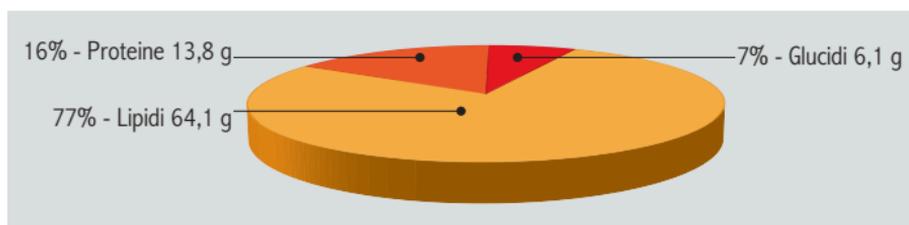
Le **nocciole** sono frutti indeiscenti (acheni con pericarpo legnoso), parzialmente avvolti in un involucrio fogliaceo verde che si stacca a maturità compiuta. La pianta che produce le nocciole è detta “nocciole” (nocciole); si tratta di un albero appartenente alla Famiglia delle Coryloideae, Genere *Corylus*, Specie avellana (la nomenclatura binomiale è *Corylus avellana*). Non è quindi un caso che le nocciole siano conosciute anche col termine di “avellane”. Di nocciole ne esistono diverse varietà. In Italia, le più rinomate sono certamente quelle delle Langhe (Tonda Gentile), ma ultimamente si distinguono anche le Nostrali siciliane. Altre cultivar sono la Tonda di Giffoni, la Tonda Gentile Romana, la Camponica e la Mortarella di S. Giovanni.

## PROPRIETÀ NUTRIZIONALI DELLE NOCCIOLE

Le nocciole sono semi oleosi, quindi particolarmente ricchi di grassi; il loro impiego è eterogeneo ma, tra i vari, si nota anche la produzione di un olio alternativo a quello extravergine di oliva). Gli impieghi gastronomici di questi frutti sono davvero numerosissimi e non è affatto semplice citarli tutti. Oltre ad essere consumate da sole, le nocciole vengono adoperate per la produzione di confetti, torroni, cioccolato, gelati e dolciumi vari, ma anche di alimenti di impronta “salutistica” come i muesli. Le nocciole, in quanto “frutta secca” (o meglio, semi oleosi), sono molto utilizzate nei regimi alimentari di tipo: Macrobiotico, Dieta a Zona e Dieta Paleolitica. Per il discreto contenuto in proteine

(tenendo in considerazione che si tratta di un alimento vegetale), le nocciole risultano un valido sostituto degli alimenti plastici di origine animale; ovviamente, né la quantità, né il valore biologico sono vagamente paragonabili a quelli, per esempio, della carne. Ad ogni modo, la possibilità di associare più fonti proteiche vegetali, se ben ponderata, assicura la copertura del fabbisogno di aminoacidi essenziali anche attraverso un regime dietetico vegano.

## COMPOSIZIONE PER 100 G DI NOCCIOLE SECHE



L'importanza nutrizionale delle nocciole è anche imputabile all'elevato contenuto in vitamine (vitamina E, B6, folati e tiamina) e sali minerali (rame, ferro, manganese e calcio). Se assunte in piccole dosi hanno proprietà antiossidanti, ricostituenti, ipoglicemizzanti e ipocolesterolemizzanti (sono una buona fonte di steroli vegetali). Ad ogni modo, considerato il loro elevato apporto calorico, le nocciole andrebbero consumate con moderazione (10-20 grammi sono più che sufficienti), possibilmente lontano dai pasti principali, magari associandole a un frutto polposo (kiwi, banana, mela ecc.).

## CENNI SULL'OLIO DI NOCCIOLE

L'olio di nocciole, ricavato per spremitura dei semi, è destinato soprattutto all'industria cosmetica, dove viene impiegato per le sue preziose proprietà antiossidanti, emollienti e tonificanti (è adatto soprattutto per le pelli molto secche e disidratate).

## VALORI NUTRIZIONALI (per 100 g di parte edibile)

Parte edibile	42%
Acqua	4,5 g
Proteine	13,8 g
- Amminoacidi prevalenti	Ac glutammico, Arginina, Ac aspartico
- Amminoacido limitante	Lisina
Lipidi TOT	64,1 g
- Acidi grassi saturi	4,16 g
- Acidi grassi monoinsaturi	38,62 g
- Acidi grassi polinsaturi	5,20 g
- Colesterolo	0,0 mg
Carboidrati TOT	6,1 g
- Amido	1,8 g
- Zuccheri solubili	4,1 g
Alcol etilico	0,0 g
Fibra alimentare	8,1 g
- Fibra solubile	-
- Fibra insolubile	-
Energia	655,0 kcal
Sodio	11,0 mg
Potassio	466,0 mg
Ferro	3,3 mg
Calcio	150,0 mg
Fosforo	322,0 mg
Tiamina	0,51 mg
Riboflavina	0,10 mg
Niacina	2,80 mg
Vitamina A (RAE)	30,0 µg
Vitamina C	4,0 mg
Vitamina E	15,0 mg

# NOCI DI SORRENTO



La più pregiata e diffusa varietà campana è la Sorrento, originaria della penisola sorrentina, che col tempo ha dato luogo a un'ampia gamma di biotipi, tutti commercialmente noti come **noce di Sorrento**.

I due ecotipi più diffusi sono: uno allungato, regolare, leggermente appuntito all'apice e smussato alla base, l'altro rotondeggiante, più piccolo. Le valve, in entrambi i casi, sono lisce, di ridotto spessore, il frutto è costituito dal gheriglio di sapore gradevolissimo, poco oleoso di colore bianco crema.

Una delle principali caratteristiche è che, a differenza delle altre cultivar il gheriglio può facilmente essere estratto integro, cosa che la rende **particolarmente apprezzato dall'industria dolciaria e dai consumatori**. La raccolta si concentra nei mesi di settembre e ottobre con una resa estremamente variabile, anche in considerazione delle condizioni nelle quali si trova la coltura.

La produzione più pregiata è quella della costiera Sorrentina, ma la coltivazione è presente in particolare nell'agro acerrano-nolano, nell'area flegrea, nei comuni

vesuviani, nel Vallo di Lauro e Baianese, nell'area del Taburno e della Valle Caudina, nella Piana Casertana e nell'area dei Monti Picentini Valle dell'Irno.

Le noci possono essere consumate fresche o secche e, dalla parte edibile, se ne ricava un olio ricco di grassi “buoni”. Contrariamente a quanto la maggior parte della gente possa credere, il frutto fresco ed intero del noce si presenta carnoso e color verde chiaro.

### **CARATTERISTICHE GASTRONOMICHE E NUTRIZIONALI DELLE NOCI**

Le noci sono alimenti che si prestano notevolmente al consumo naturale. Questi frutti secchi, estratti prima dall'involucro carnoso e poi dal guscio, consumati freschi o disidratati, hanno un'ottima palatabilità ma non vantano un buon potere saziante. Ciò non è dovuto alle loro caratteristiche chimiche, bensì al volume del prodotto.

Trattandosi di alimenti fortemente energetici, le noci dovrebbero essere assunte in porzioni di pochi grammi al giorno. Oltre a fungere da spuntino, le noci sono frequentemente impiegate: nella formulazione di dolci e dessert, per arricchire i sughi di accompagnamento dei primi piatti o i fondi di cottura delle pietanze, per integrare gli “insalatoni” ecc.

Le caratteristiche nutrizionali delle noci sono ottime ma, come anticipato, trattandosi di alimenti fortemente energetici non possono essere consumate in libertà.

L'elevata densità calorica delle noci deriva principalmente dai lipidi che, dal canto loro, godono di un ottimo equilibrio tra gli acidi grassi. Questi sono prevalentemente insaturi e l'abbondanza di polinsaturi (molti dei quali essenziali) conferisce alle noci **notevoli proprietà terapeutiche**.

## VALORI NUTRIZIONALI

	<b>Noci</b>	<b>Noci Secche</b>
Parte edibile	58,0%	39,0%
Acqua	19,2 g	3,5 g
Proteine	10,5 g	14,3 g
- Amminoacidi prevalenti	Acido glutammico, Arginina, Acido Aspartico	Acido glutammico, Arginina, Acido Aspartico
- Amminoacido limitante	Lisina	Lisina
Lipidi TOT	57,7 g	68,1 g
- Acidi grassi saturi	-	5,57 mg
- Acidi grassi monoinsaturi	-	9,54 mg
- Acidi grassi polinsaturi	-	40,66 mg
- Colesterolo	0,0 mg	0,0 mg
Carboidrati TOT	5,5 g	5,1 g
- Amido	1,9 g	1,8 g
- Zuccheri solubili	3,4 g	3,1 g
Fibra alimentare	3,5 g	6,2 g
- Fibra solubile	-	0,8 g
- Fibra insolubile	-	5,4 g
Energia	582,0 kcal	689,0 kcal
Sodio	3,0 mg	2,0 mg
Potassio	-	368,0 mg
Ferro	2,6 mg	2,1 mg
Calcio	131,0 mg	83,0 mg
Fosforo	238,0 mg	380,0 mg
Tiamina	0,58 mg	0,45 mg
Riboflavina	0,17 mg	0,10 mg
Niacina	0,80 mg	1,90 mg
Vitamina A	6,0 µg	8,0 µg
Vitamina C	tr	tr
Vitamina E	-	3,0 mg

# PISTACCHI



I **pistacchi** sono i semi contenuti nel frutto del Pistacchio (*Pistacia vera*), un alberello alto fino ad una decina di metri con chioma alta e fitta. Questa pianta, originaria dell'Asia Minore, viene oggi coltivata soprattutto nel Medio Oriente, in Tunisia, in Cina ed in California.

Se si vuole acquistare un prodotto di elevata qualità è bene scegliere i pistacchi siciliani di Bronte, conosciuti ed apprezzati in tutto il mondo. Questi semi dalla forma allungata e più o meno schiacciata possono essere consumati al naturale, tostati e salati, oppure come ingrediente di varie preparazioni culinarie (salse, condimenti, torrone, gelati e dolci vari).

I pistacchi al naturale sono un alimento povero di sodio e colesterolo e ricco di vitamina B6, tiamina, rame, fosforo, potassio, ferro e manganese. In virtù dell'elevato contenuto lipidico, l'apporto energetico è molto alto, addirittura superiore a quello di molti dolci, salumi ed insaccati grassi.

I lipidi contenuti nei pistacchi sono in buona parte mono e polinsaturi, appartengono cioè a quella classe di acidi grassi che aiutano a tenere sotto controllo il colesterolo.

## VALORI NUTRIZIONALI - COMPOSIZIONE CHIMICA

Composizione chimica	valore per 100 g	RDA (%)
Parte edibile	50%	-
Acqua	3,90 g	-
Carboidrati disponibili	8,10 g	-
- Carboidrati complessi	3,30 g	-
- Zuccheri solubili	4,50 g	-
Proteine	18,10 g	-
Grassi (Lipidi)	56,10 g	-
- Saturi totali	5,61 g	-
- Monoinsaturi totali	36,47 g	-
- Polinsaturi totali	10,66 g	-
- Colesterolo	0	-
Fibra totale	10,60 g	-
- Fibra solubile	-	-
- Fibra insolubile	-	-
Potassio	972 mg	20,68% RDA
Ferro	7,30 mg	91,25% RDA
Fosforo	500 mg	71,43% RDA
Magnesio	158 mg	37,62% RDA
Zinco	2,37 mg	21,55% RDA
Rame	0,75 mg	75% RDA
Selenio	8 µg	14,55% RDA

## PROPRIETÀ NUTRIZIONALI

I semi del pistacchio sono costituiti per il 56% da lipidi e sono ricchi di sali minerali (potassio, calcio, fosforo, magnesio) e vitamina A.

Anche il contenuto in fibre, proteine e glucidi è considerevole, mentre il contenuto in acqua è piuttosto ridotto.

L'apporto energetico è molto elevato tanto da superare quello di formaggi ed insaccati grassi.

# UVETTA PASSA SULTANINA



La famosa **uvetta** può essere sgradevole all'occhio a prima vista. Tuttavia, a parte il suo aspetto, l'uva passa è considerata un'alternativa sana alle classiche caramelle. L'uvetta passa, come anche le prugne secche, sono stati conosciuti ed efficaci nel trattamento dei disturbi gastrointestinali, in particolare nei casi di costipazione. La ricerca negli ultimi anni ha rivelato che alcune sostanze presenti nell'uvetta passa possono avere numerosi altri effetti benefici per tutto il nostro organismo.

**Aumenta la nostra fornitura di energia** all'interno dell'organismo: se siete atleti improvvisati o esperti bodybuilder l'uvetta passa può essere d'aiuto perché è carica di zuccheri semplici e facilmente assimilabili, in particolare fruttosio e glucosio. Mangiare uva passa favorisce l'assorbimento efficiente di vitamine, proteine e altri nutrienti nel nostro corpo. Pertanto aiuta a incrementare la risposta (efficace) del nostro sistema immunitario in caso di bisogno.

**Aiuta la nostra digestione:** dopo l'ingestione, le fibre presenti nell'uvetta passa si gonfiano in quanto assorbono l'acqua, favorendo in tal modo un effetto lassativo utile in caso di costipazione. Un'assunzione regolare di uvetta aiuta a mantenere un movimento intestinale regolare, con l'aiuto delle fibre

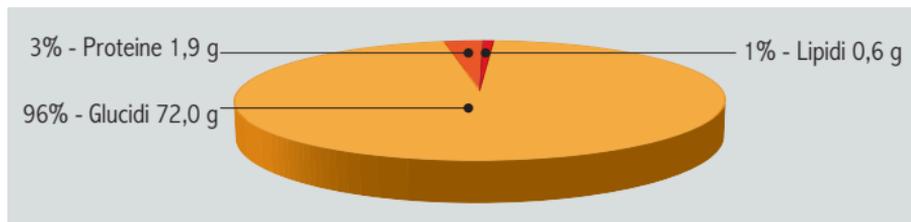
ci libereremo più facilmente da tossine e materiali di scarto lungo il tratto gastrointestinale.

**Migliora la salute dei denti** all'interno della nostra bocca: a differenza delle stupide caramelle, l'uvetta contiene acido oleanolico (potente antiinfiammatorio) che fornisce protezione contro la carie e impedisce la crescita di batteri nocivi che possono causare malattie parodontali e gengiviti.

**Migliora la salute delle nostre ossa:** l'uvetta è una ricca fonte di calcio. Il calcio è un prezioso minerale necessario per rafforzare le ossa e i denti.

**Riduzione dell'acidità nell'organismo:** il contenuto di potassio e magnesio presenti nell'uvetta contribuiscono a ridurre l'acidità (una condizione metabolica anomala nota come acidosi). I suoi nutrienti sono in grado di eliminare le tossine dal corpo, che possono causare malattie come l'artrite, la gotta, i calcoli renali e malattie cardiache.

### **COMPOSIZIONE PER 100 G DI UVA SECCA (valori di riferimento delle Tabelle di Composizione degli Alimenti INRAN)**



# ZENZERO



Lo **zenzero** è una nota spezia dal sapore piccante, con aroma gradevole, caldo e pungente. **Molto utilizzato anche in ambito fitoterapico**, lo zenzero è costituito dal fusto sotterraneo (rizoma) di *Zingiber officinale* (Fam. Zingiberaceae), una pianticella perenne nativa dell'Asia meridionale e coltivata nella maggior parte dei Paesi tropicali (Africa, Giamaica, Australia, Isole dell'arcipelago indiano ecc.). Utile in presenza di: nausea (specie in gravidanza, durante la quale dev'essere assunto previo consenso medico), mal di mare, mal d'auto, tensione addominale e cattiva digestione. Può causare bruciori di stomaco; particolare cautela in presenza di calcoli delle vie biliari o concomitante utilizzo di farmaci anticoagulanti; secondo alcuni studi è controindicato anche in gravidanza.

Si presenta come un "tubero" di forma decisamente irregolare, più o meno allungato e bitorzolato con colore variabile dal marroncino al giallo pallido. I principi attivi che lo caratterizzano sono i gingeroli (amari e pungenti), insieme ai loro derivati (zingerone e shogaoli) ed ai componenti volatili dell'olio essenziale.

## **LO ZENZERO IN FITOTERAPIA - PROPRIETÀ MEDICINALI**

Le applicazioni culinarie e fitoterapiche dello zenzero (o ginger) sono molteplici e variegata. Le più note e documentate riguardano da un lato il suo **effetto antinausea** e dall'altro il suo impiego come **aromatizzante** per bibite analcoliche, birre.

I marinai cinesi utilizzano lo zenzero contro il mal di mare sin da tempi remoti; non a caso, in uno studio condotto su un gruppo di cadetti della marina, la radice di zenzero si è dimostrata molto più efficace del placebo nel ridurre il vomito. L'efficacia antiemetica sembra addirittura simile se non superiore a quella del clopramide (Plasil), ma le maggiori certezze riguardano la sua utilità in gravidanza, durante la quale l'effetto antinausea si è dimostrato paragonabile a quello della vitamina B6 (piridossina). Nonostante alcuni studi sperimentali suggeriscano la possibile mutagenicità di alcuni suoi componenti, alle dosi di normale utilizzo lo zenzero sembra un rimedio sicuro. Possibili effetti collaterali in tal senso sono infatti stati smentiti da diversi studi; ad ogni modo, proprio come per qualsiasi altro integratore o prodotto fitoterapico, l'utilizzo dello zenzero in gravidanza dev'essere preventivamente discusso con il proprio medico. Minori certezze si hanno circa l'utilità dello zenzero nel trattamento della cinestosi (mal d'auto, mal di mare, mal d'aereo), così come della nausea e del vomito post-operatori o post-trattamento con farmaci anti-tumorali (tipo ciclofosfamide).

Un'altra ben nota e documentata applicazione dello zenzero riguarda il suo impiego nel **trattamento della dispepsia**, cioè di quel variegato gruppo di sintomi associato ad una digestione difficile e laboriosa (eruttazione, gonfiore di stomaco, nausea, meteorismo e flatulenza). La polvere di zenzero per uso orale è infatti in grado di stimolare i normali movimenti peristaltici di stomaco ed intestino (effetto procinetico). Nei soggetti che soffrono di pirosi (bruciori di stomaco) lo zenzero può risultare controindicato per la sua capacità di stimolare la secrezione gastrica. Numerose sono anche le evidenze circa un suo effetto colagogo, utile per stimolare la funzionalità epatica; questa sua azione positiva sulla secrezione biliare giustificerebbe anche il presunto effetto ipocolesterolemizzante; allo stesso tempo, però, impone una certa cautela nell'uso dello zenzero in presenza di calcoli alla colecisti.

**OPUSCOLO INFORMATIVO REALIZZATO DA D.P.G. Srl**

Via Chieri, 95 - 10020 Andezeno (TO)

Tel. +39 011.943.46.20

[www.lafrumenteria.it](http://www.lafrumenteria.it) - [info@lafrumenteria.it](mailto:info@lafrumenteria.it)



# FRUMENTERIA

*L'arte bianca si rinnova.*

