

La frutta secca

Torniamo sulla frutta secca, che presenta davvero molte curiose e inaspettate caratteristiche. Intanto il termine noce è utilizzato per indicare semi, ma noci e semi non sono la stessa cosa. È pur vero che una noce è un seme, ma non è vero che tutti i semi sono noci. Un seme è situato nel frutto, e può esservi rimosso. Una noce è un residuo dell'ovario che è sia seme che frutto, dal quale non può essere separato. Una noce in botanica è la parte centrale di una drupa con un seme in cui l'ovario diventa molto duro (consistente come una pietra e legnosa), una volta raggiunta la maturazione, dove il seme rimane protetto dal guscio. Ci sono dunque alcuni frutti e semi che sono effettivamente noci nella tradizione culinaria ma non nella botanica: è il caso della Mandorla, la parte commestibile della drupa, come pure il pistacchio, la Noce del Brasile che è il frutto di una capsula, l'Anacardo che è un seme come la Macadamia e il pinolo, la Noce di Cocco è invece una drupa fibrosa, l'Arachide è un legume ed un seme. Ma parlando della vera e propria noce sono importanti anche gli studi svolti circa l'apporto nutrizionale, talmente importante da farle rientrare a pieno nei consigli dietetici per una corretta alimentazione in grado anche di prevenire molti disturbi. Altri studi clinici recenti hanno dimostrato che il consumo di varie tipologie di noci, e soprattutto di mandorle può diminuire le concentrazioni del colesterolo. Anche le nocciole rappresentano una fonte di grassi "buoni", anche se non apportano una quantità significativa di [grassi essenziali](#), al contrario delle noci, e contengono moltissimi fitosteroli, sostanze ritenute importanti nella prevenzione delle malattie cardiovascolari. A conferma di ciò, uno studio recente ha dimostrato che un consumo regolare di nocciole è in grado di abbassare i livelli di colesterolo LDL e trigliceridi. Questo vale per chi non è sovrappeso, essendo quest'ultima una condizione molto più sfavorevole nei confronti dei fattori di rischio delle malattie cardiovascolari. Essendo una fonte di grassi, hanno un potere saziante piuttosto basso e quindi è opportuno assumerne quantità controllate. Le nocciole sono poi dopo le mandorle, la frutta secca che contiene la quantità maggiore di [vitamina E](#).

Le noci di macadamia sono il tipo di frutta secca lipidica con la quantità maggiore di grassi: ben il 67%. Di questi, una discreta quantità è rappresentata da grassi saturi mentre non contengono praticamente grassi polinsaturi. Una porzione ragionevole di Macadamia (20 grammi) contiene solamente 2.5 grammi di grassi saturi. Hanno un sapore particolare, dolce e delicato. Sono quasi sempre vendute senza guscio, poiché per romperlo occorre una forza notevole (quasi 150 kg), ma sono anche molto costose poiché la produzione è piuttosto imitata. Le noci sono una delle rare fonti di acido alfa linolenico, un [acido grasso essenziale](#) (appartenente alla famiglia degli omega 3) che dobbiamo necessariamente assumere con l'alimentazione. È anche una buona fonte di omega-6. Si pensi che in una porzione di noci ci sono gli stessi omega-3 presenti in un'orata di 300 grammi. L'arachide, originaria del Brasile, coltivata anche in Cina e Stati Uniti, ma adesso anche in alcune aree dell'Emilia Romagna, è detta anche nocciolina. È un seme oleaginoso che, dopo il pinolo, è il seme più ricco in proteine. Ha invece pochi zuccheri e pochi amidi ma molte fibre e il suo apporto di vitamina E agisce come antiossidante delle membrane cellulari, è ricca di Magnesio. I pistacchi traboccano di fitosteroli, molecole vegetali che riducono il colesterolo cattivo. Le noci del Brasile sono un concentrato di selenio, le noci pecan sono il frutto a guscio in assoluto più ricco di antiossidanti. Le mandorle sono tra i frutti meno calorici, più proteici e più ricchi