

Noci e nocciole fanno bene alla salute E all'umore

SIAMO in autunno, le temperature si stanno abbassando e l'organismo inizia a fare i conti con il cambio di stagione, che può portare stanchezza, depressione e mancanza di energia. Un buon rimedio sono le noci: molto energetiche - forniscono quasi 700 calorie per 100 grammi -, ma ricche anche di sali minerali e di acidi grassi insaturi, quelli che fanno bene alla salute favorendo l'abbassamento del colesterolo, al contrario dei grassi saturi provenienti da carne e formaggi. Le noci favoriscono le funzioni vitali, grazie allo zinco che migliora l'attività delle vitamine; tonificano il sistema nervoso e rinforzano le ossa, grazie a calcio, potassio e fosforo; calmano l'intestino, grazie all'olio essenziale, potente disinfettante, antisetico e vermifugo; combattono l'anemia, in virtù di rame e ferro; diminuiscono la glicemia e contengono tanta vitamina E per la salute dei capelli e l'elasticità della pelle.

È PROPRIO il caso di dire che «qualche noce al giorno toglie il medico di torno», ma non bisogna eccedere nella loro assunzione. Sessanta grammi al giorno di noci e altra frutta secca simile, come pistacchi, mandorle e nocciole, aiutano a contenere i grassi circolanti nel sangue e a proteggerci da in-

farto e ictus. E pensare che in epoca romana il naturalista Plinio e il medico Dioscoride definivano la noce di difficile digestione, mal tollerata dallo stomaco e responsabile del colera. A partire dal Medioevo si diffuse l'abitudine nelle campagne di piantare un noce a fianco della casa tutte le volte che nasceva una figlia: regalava una refrigerante ombra estiva, donava i frutti, energetici e durevoli, e con i gusci si accendeva il fuoco nel focolare. Quando la figlia si sposava si taglia-

va il noce e se ne vendeva il legno. Le noci si utilizzano in cucina in molte preparazioni dolci e salate, ma frullando 6 gherigli con mezzo bicchiere di latte intero se ne può fare anche una maschera riposante.

UN EFFETTO analogo si ottiene sostituendo le noci con 20 nocciole, un altro prodotto dell'autunno ricco di calorie ma anche di grassi insaturi, proteine, fibre, sali minerali e vitamina A, tra tutta la frutta secca oleosa le più digeribili e leggere. Poiché la loro buccia può provocare intolleranza alimentare o addirittura allergia, le possiamo acquistare già sbucciate o, meglio ancora, eliminare la buccia mettendole in forno a 60° per 15 minuti e strofinandole tra le mani. A cura del Centro divulgazione agricola

I 'prodotti del venerdì'

ECCO i 'prodotti del venerdì' (prezzi al dettaglio in euro al chilo)

- FINOCCHI** 1,50/1,70
- MELANZANE** 1,50/1,70
- PATATE** 0,80/1,00
- POMODORI INSALATARI** 1,30/1,50
- SCAROLE** 2,00/2,10
- ZUCCHINE** 1,30/1,50
- MELE Golden Emilia** cal. 70-75 1,10/1,30
- PERE William pezz. media** 1,30/1,50
- NETTARINE** cal. AA 1,20/1,40
- SUSINE President** 1,50/1,70
- UVA Italia** 1,30/1,50.



