

Frutta secca

Che passione!

Molte persone apprezzano la frutta secca, soprattutto durante i mesi invernali, data la loro versatilità di utilizzo in cucina ed in pasticceria.

Con questo termine si includono tre aree: la frutta in guscio, la frutta essiccata e la frutta disidratata.

La prima è rappresentata da quei frutti oleosi protetti da un rivestimento più o meno rigido o legnoso, quali noci, nocciole, mandorle, pistacchi, pinoli, anacardi ed arachidi.

Alcuni di questi, come arachidi ed anacardi, dopo la raccolta e la pulitura e/o pelatura subiscono trattamenti di tostatura (trattamento termico) e salatura per il consumo tal quale (in gergo "ready to eat") e si presentano in confezioni sottovuoto, in lattina in banda stagnata o in sacchetti confezionati in atmosfera protettiva (contenenti cioè una miscela gassosa a bassa percentuale di ossigeno).

Dal punto di vista nutrizionale sono caratterizzati da grassi principalmente insaturi ("quelli buoni"), come gli steroli vegetali, da fibre, da alcune vitamine (tiamina, vitamina E, ..) e sali minerali (magnesio, fosforo, zinco, potassio, manganese...). I pinoli, inoltre, possiedono una discreta quantità di proteine (ca. il 30%, contro il 13-15% degli altri frutti della medesima categoria). È chiaro che occorre ricordare che questi frutti forniscono delle kcal (a titolo di esempio 100g di pistacchi sono in grado di fornire al nostro corpo ca 600 kcal), per cui non bisogna eccedere nel loro consumo, soprattutto alla fine di un pasto (la dose consigliata è comunque di 20g ca.).

All'acquisto occorre valutare il loro aspetto; è bene evitare di comperare frutti con il rivestimento non integro, con la presenza di larve o insetti, o che siano sostati sotto il calore del sole, in quanto, essendo ricchi di acidi grassi insaturi, tendono ad irrancidire e, pertanto, ad alterarsi.

Il nostro paese è un discreto produttore di alcuni dei prodotti citati e si



trovano in commercio referenze che si fregiano della denominazione di origine IGP (indicazione geografica protetta), quali il Pistacchio di Bronte, la Nocciola Piemonte, le Noci di Sorrento e la Mandorla di Avola.

La frutta essiccata è rappresentata da quella categoria sottoposta ad un processo di essiccazione e quindi di allontanamento di tutta l'acqua presente, permettendone una conservazione duratura nel tempo. Rientrano in questo gruppo datteri, fichi, albicocche, mele e prugne essiccate, che dal punto di vista nutrizionale sono ricchi di zuccheri naturalmente presenti (come saccarosio, fruttosio e glucosio). Se si consumano 100g di mele essiccate il nostro corpo acquista ca 360 kcal, oltre che una buona fonte di fibre, contro le ca 50 Kcal del medesimo prodotto fresco.

Nell'ultima categoria, infine, rientrano quei prodotti come frutti esotici, mango, ananas, cocco, papaya nei quali è stata tolta per disidratazione una parte di acqua presente, provocando una concentrazione delle proprietà nutrizionali (principalmente zuccheri) ed un prolungamento della conservazione.

In linea generale quando acquistate della frutta secca, fate attenzione a verificare quali ingredienti sono presenti in etichetta; spesso per aumentare la conservabilità del prodotto vengono impiegati alcuni additivi, quali correttori di acidità ed antiossidanti, che permettono al prodotto di durare più a lungo e di avere un colore stabile nel tempo. Buona norma, per poter apprezzarne il consumo, è inoltre rispettare il termine minimo di conservazione e le modalità di mantenimento, ovvero porli in luoghi freschi ed asciutti, lontano da fonti di luce e di calore, che porterebbero il prodotto a degradarsi ed a perdere le proprie qualità organolettiche e nutrizionali.

Dott.ssa Serena Pironi
Tecnologo alimentare
serenapironi@pigaservice.it
www.pigaservice.it



*Il primo forno a legna
di Rimini*

*Carnevale
che bel giorno
con i fiocchetti
e le castagnole
al forno*

