



Pinoli:

incredibilmente proteici e ricchi di calcio!

Offrono più proteine di qualsiasi altro seme o noce, sono ricchi di calcio e, per il contenuto di magnesio e potassio, sono considerati alleati del cuore. E i grassi? Sì, ne hanno, ma sono “buoni”!

Di **Patrizia Pellegrini**
Naturopata Bioterapia Nutrizionale@
mail.patriziapellegrini@gmail.com

I pinoli sono i semi commestibili di varie specie di pini, tra cui due principali diffuse a medie e alte latitudini in tutta Europa: il *Pinus pinea* e il *Pinus cembra*. La pigna (o strobilo) custodisce al suo interno i pinoli, racchiusi in un guscio legnoso, permettendo loro di staccarsi quando, giunta a maturazione, si apre cadendo dall'albero.

Proprietà nutrizionali

Tra i semi oleosi, i pinoli sono quelli più aromatici, per la notevole quantità di residui resinosi, ma contengono anche la maggior quota di proteine (ben 14 g per etto. Per fare un rapido paragone, la carne ne contiene in media 25). Sono ricchissimi inoltre di sali minerali come potassio, magnesio, fosforo, calcio e ferro. Il contenuto di grassi è elevato (50%), ma sono prevalentemente insaturi, con

un'importante percentuale di acido linoleico (Omega-6, prezioso per abbassare il colesterolo cattivo a favore di quello buono). I pinoli sono, anche un'ottima fonte di vitamine B1, B2, E e PP, preziosi antiossidanti che aiutano in particolare a mantenere la pelle giovane, elastica e in salute.

Ottimo tonico del sistema nervoso, a sostegno e stimolo dei processi della memoria, sono molto utili anche per chi soffre di anemia o è debilitato, in convalescenza o sotto stress, per gli adolescenti e come fonte di calcio nella donna in gravidanza, in allattamento e in menopausa.

I pinoli sono controindicati nelle condizioni cliniche di ipotiroidismo e nelle ipercalcemie.

Possano essere proposti al mattino a digiuno nelle ipocalcemie, nella fragilità delle unghie e nella caduta dei capelli, facendoli assumere prima della colazione, nella quantità di un cucchiaino da tè.

Tuttavia, per l'elevato apporto calorico (circa 600 kcal per 100 g), vanno consumati con parsimonia, soprattutto da chi soffre di diabete o è sovrappeso.

Acquisto, conservazione e utilizzo

I pinoli si trovano in vendita confezionati e

Semi oleosi, preziosi alleati

I pinoli fanno parte dei cosiddetti “semi oleosi” (come mandorle, nocciole, noci, anacardi, arachidi ecc.). Vengono chiamati così perché la loro composizione nutrizionale vede una buona percentuale di grassi. Si tratta però di acidi grassi polinsaturi Omega-3 e Omega-6, definiti “essenziali”, poiché l'organismo umano non è capace di sintetizzarli e vanno assunti con il cibo. Sono grassi particolarmente sensibili al calore, da qui la raccomandazione di cercare di consumare sempre semi oleosi non tostati e di preferirne il consumo crudo.



Pasta con alici, pinoli e finocchietto selvatico

- INGREDIENTI**
PER 4 PERSONE
- 400 g di pasta lunga
 - 200 g di pinoli
 - 600 g di alici
 - 200 g di finocchietto selvatico (o foglie di finocchio coltivato, anche dette barbe)
 - Olio extravergine d'oliva
 - 4 spicchi d'aglio
 - Sale
 - Un pizzico di peperoncino
 - Vino bianco secco



Edmondo Reale
Chef del Ristorante La Cascina
Roccella Jonica (RC)
www.lacascina1899.it

1 Scottate appena il finocchietto (o le barbe di finocchio), scolatelo e passatelo in padella con olio, 2 spicchi d'aglio e sale. Tostate leggermente i pinoli e aggiungeteli nella padella, dopo aver eliminato l'aglio.

2 Sfilettate le alici, togliendo tutte le lische, riscaldate dell'olio in una padella insieme a due spicchi d'aglio e un pizzico di peperoncino. Metteteci a scaldare le alici e sfumate con vino bianco secco. A fine cottura, eliminate l'aglio.

3 Lessate la pasta in abbondante acqua bollente salata, scolatela al dente e fatela saltare in padella per qualche minuto con le alici, i pinoli e il finocchietto, prima di servire.

Questa ricetta può essere arricchita con pomodorini e uva passa, da aggiungere in padella insieme ai pinoli.

già sgusciati. Poiché con il tempo, come il resto della frutta secca, tendono a irrancidire, controllate sempre la data di scadenza sulla confezione e, una volta che l'avrete aperta, conservateli in un barattolo scuro, meglio se sottovuoto, in un luogo fresco (non in frigorifero). Questo metodo consente di conservare per qualche mese (non più di 3) anche i pinoli



che doveste avere la fortuna di ottenere direttamente da un vostro albero. In cucina, i pinoli sono usati sia per la realizzazione di condimenti (primo fra tutti il pesto alla genovese), sia per i dolci che per creare gradevoli e delicate combinazioni di sapori in diverse ricette di primi e secondi. Ma anche consumati al naturale, magari a colazione, non deludono affatto, grazie alla componente aromatica e profumata del loro gusto piacevolmente dolciastro.

Un afrodisiaco naturale
Nell'antichità, i pinoli erano considerati afrodisiaci e stimolanti della fertilità. Tra i Frigi erano utilizzati per preparare un vino inebriante e afrodisiaco, in Grecia le pigne erano simbolo di fertilità e il romano Plinio scriveva al riguardo: "I pinoli vincono la debolezza delle parti virili".