

## Qucina/dal mondo Noci, nocciole, mandorle e pistacchi

Author : Redazione

Date : 11 giugno 2014



Carissimi/e,

Quante volte vi è capitato di sentire "una noce al giorno toglie il medico di turno"? Beh..immagino tante volte pertanto parleremo della frutta a guscio oggi. La ricetta che vi illustrerò è un dolce semplicissimo, assomiglia ai nostri cantucci toscani, prima di illustrare la ricetta vi darò alcune notizie sulla frutta secca.

Si definiscono frutta a guscio la noccia, la noce, la mandorla, il pistacchio ma anche la castagna.

**La Noccia fa parte della famiglia delle betulacee** ed è diffusa in Europa e in Asia Minore fin dall'antichità e anche oggi si trova allo stato spontaneo. Oltre alla specie più nota, che produce frutti sferici, esiste un'altra specie botanica (*Corylus maxima*) dai frutti di forma cilindrica piuttosto allungata.

Dovete sapere che quasi tre quarti della produzione mondiale di nocciole proviene dalla Turchia, mentre altri importanti sono l'Italia, l'India, gli USA, la Spagna, la Cina, l'Iran e la Grecia.

Le nocciole hanno un elevato contenuto di grassi (il 60% circa), contengono molte proteine (12%), preziosi minerali, vitamine del gruppo B e vitamina E. Ottime nei mix di noci, sono buone anche tritate grossolanamente e unite alle insalate o alle macedonie, e sono un ingrediente indispensabile di moltissimi dolci da forno.

**La Noce è l'unica specie del genere juglandacee** che cresce spontanea in Europa. Originaria del Vicino Oriente (Iran) e delle regioni occidentali dell'Asia Centrale.

Il noce è tornato a insediarsi in Europa centrale solo quando vi è stato portato dai Romani. Dopo la scoperta del Nuovo Mondo, il noce è approdato in Nordamerica, nei Paesi andini dell'America del Sud; poi in seguito in Giappone, in Sudafrica e in Australia.

Oggi cresce nelle regioni a clima temperato in tutto il mondo.

Come la maggior parte dei frutti a guscio, oltre a importanti minerali (potassio, calcio, magnesio, fosforo, ferro) e vitamine (gruppo B, provitamina A), la noce contiene anche molti lipidi (63%), che tuttavia vengono considerati "grassi buoni" perché formati da acidi insaturi.

Oltre a fornire un elevato apporto energetico, la noce (come la frutta a guscio in generale) è un alimento salutare perché rafforza la concentrazione, protegge i nervi e riduce il colesterolo nel sangue. Le noci si mangiano sia fresche, sia al forno, e da esse si estrae un olio aromatico inoltre può essere utilizzata in varie pietanze come salse, biscotti, pane, etc.

**La Mandorla non è una vera noce ma una drupa**, ossia il frutto a nocciolo del mandorlo, una pianta del genere Prunus e della famiglia delle rosacee. Se ne distingue tre sottospecie: la mandorla amara, quella dolce e quella premice caratterizzata dal guscio molto poroso. Le origini del mandorlo si rintracciano nell'Asia anteriore e centrale. Da qui, questa pianta si è diffusa fino in Grecia e poi in tutta la regione mediterranea, dove oggi se ne concentra la produzione europea. La maggior parte delle mandorle destinate alla vendita e all'esportazione vengono private del guscio duro e della pellicina che ricopre la polpa già presso il produttore, che si serve di apposite macchine.

Non c'è modo di riconoscere o meglio distinguere le mandorle dolci da quelle amare: bisogna assaggiarle. Attenzione però: le mandorle amare contengono amigdalina, un glicoside che, in concorso con acqua ed enzimi, si scinde in glucosio, benzoino e acido cianidrico: quest'ultimo è tossico, tanto che si ritiene che 60 g di mandorle amare siano letali per un adulto e quantità molto più piccole lo siano per un bambino. La cottura elimina l'acido cianidrico delle mandorle amare, rendendole innocue. Le mandorle amare vengono coltivate sempre più di rado, perché anche il loro olio, un tempo apprezzato in farmacologia, è stato oggi sostituito dall'olio di noccioli di albicocca.

Le mandorle dolci invece non sono affatto pericolose per la salute umana: al contrario hanno un alto valore nutrizionale in quanto sono composte per il 54% da grassi "buoni", per il 20% da proteine e sono ricche di provitamina A, vitamina B2 e vitamina E ma anche di minerali come il potassio, fosforo, magnesio e calcio. A causa dell'apporto di queste sostanze nutritive si consiglia di mangiare spesso qualche mandorla cruda. Dal punto di vista qualitativo, le mandorle migliori sono quelle ancora ricoperte dalla pellicina, che si può rimuovere con facilità tuffando brevemente il seme in acqua bollente. Inoltre, questi frutti dal sapore piacevole hanno una grande importanza in cucina, dove trovano utilizzo in molte ricette, sbucciati e non sbucciati, tostati, interi o in granello oppure in farina.

**E infine abbiamo il Pistacchio.** Conosciuta da migliaia di anni, questa pianta cresce spontanea in Asia Centrale, dalla Siria e dall'Iran settentrionale fino all'Afghanistan del Nord. Probabilmente arrivarono a Roma nei primi decenni dopo Cristo, e in seguito se ne iniziò la coltivazione anche in Italia. I pistacchi sono frutti a nocciolo che crescono in grappoli fitti su alberi che raggiungono al massimo 10 m di altezza. Il nucleo interno del pistacchio è di colore verde o giallo-verde, è racchiuso in una pellicina sottile, spesso di colore bruno-rossiccio. Il pistacchio contiene oltre il 50% di lipidi e il 20% circa di proteine, preziose vitamine del gruppo B e svariati minerali (rame, ferro, potassio e magnesio).

In Europa meridionale si mangiano spesso crudi, ma anche tostati e salati però si prestano bene per le guarnizioni e dessert.

### **Biscotti light con frutta secca**

Ingredienti:

25 gr di mandorle  
25 gr di nocciole  
25 gr di noci  
75 gr di pistacchi non salati  
70 gr di zucchero semolato  
95 gr di farina setacciata  
un pizzico di sale

**Procedimento:**

Preriscaldate il forno a 180°C. Ungete di olio o burro una tegliadi 26 x 8 x 4,5 cm e foderatela con la carta da forno.

Su una placca messa in forno per 2-3 minuti, mettete a tostare le mandorle, le noci, le nocciole e i pistacchi, passati questi minuti fatele raffreddare. In una terrina montate gli albumi a neve con un pizzico di sale. Unite lo zucchero gradualmente, sbattendo costantemente finché il composto diventa denso e lucido. A questo punto con un cucchiaino aggiungete la farina e le nocciole.

Versate nella teglia, livellate la superficie e infornate per 25 minuti dopo di ché sfornate e fate raffreddare completamente nella teglia. Preriscaldate il forno a 160°C. E nel mentre con un coltello seghettato tagliate la torta a fette di 5 mm. Infine mettete le fette nella teglia e rinfornare per circa 15 minuti; a metà cottura giratele dall'altro lato e fatele cuocere finché si dorano.

#### CONSIGLI:

- Le nocciole,noci,mandorle e pistacchi si possono tostare anche in padella.
- per dare una croccantezza maggiore ai biscotti potete aggiungere due cucchiaini di farina di mais.
- i biscotti si mantengono fino a una settimana in un contenitore ermetico o sennò anche in un barattolo di vetro ben chiuso.

CiJ.

vediamo alla prossima...non abbuffatevi..