

## I frutti oleosi

**Si tratta di prodotti che fin dalla preistoria hanno rappresentato un importante nutrimento per l'uomo: la loro caratteristica prima è quella di contenere proteine e grassi di buona qualità**

**D**a qualche tempo gli esperti di dietologia medica stanno rivalutando nella loro giusta dimensione i frutti cosiddetti "oleosi" avendo scoperto che essi svolgono una funzione di prevenzione e di cura in molte malattie tipiche di quest'area contemporanea, primi fra tutti i disturbi coronarici.

Sono tra l'altro molto ricchi di proteine, sia pure incomplete, circostanza utile a coloro che vogliono elevare la propria quota proteica giornaliera senza dover far ricorso necessariamente ai cibi animali. Il loro valore costruttivo (appunto proteico) e la loro potenzialità altamente energetica (lipidica e glucidica) fanno sì che essi svolgono una funzione integrativa alla dieta quotidiana, nonché svolgono il ruolo di cibo di riserva o di emergenza. Ma è opportuno dir pure comunque che - come in ogni cosa - non bisogna mai abusarne in eccessiva quantità poiché, pur essendo cibi sanissimi e in genere naturali, sono pur sempre troppo grassi e poco amidi.

I pregi maggiori dei frutti oleosi però non sono nei nutrienti energetici, ma in quelli vitali: hanno molti sali minerali, tra cui potassio, magnesio, fosforo, ferro, zinco; percentuali di vitamine B pari o superiori a quelle dei legumi; vitamine D ed E, più in alcuni frutti c'è una presenza di vitamina A. La fibra alimentare è abbondante, il che ne fa anche delle "scope" dell'intestino.

Tutti i frutti col guscio contengono buone percentuali di inibitori delle proteasi, cioè antienzimi digestivi che diminuiscono il valore nutrizionale dei cibi a cui si accompagnano riducendo l'assimilazione delle proteine; gli inibitori delle proteasi, inoltre, riducono il carico

di azoto e quindi l'affaticamento del fegato, e in più riducono la fermentazione intestinale perché agiscono favorevolmente sulla flora batterica.

Si consideri, però, che la loro digeribilità dipende - trattandosi di alimenti secchi e talvolta duri - dall'accurata e minuziosa masticazione. Per il consumo abituale si utilizzino frutti e semi oleosi piuttosto recenti, non troppo invecchiati, per evitare che l'irrancimento dei grassi possa provocare disturbi: di regola vanno consumati i frutti del nuovo raccolto, poiché nonostante la loro consistenza dura e compatta, sono in realtà facilmente deperibili e sottoposti anche al rischio delle muffe.

Ma ora entriamo nel particolare dei singoli frutti: dalla vasta gamma dei prodotti che appartengono a tale famiglia, oggi vi parliamo della noce e della nocciola, alimenti che solitamente arricchiscono la tavola imbandita del Natale.

La noce (il termine scientifico esatto è *Juglans regia*) è il frutto oleoso più energetico d'Europa (662 kcal), il più ricco - allo stato secco - di grassi (63,7 g) e tra i meno ricchi di proteine (15,8 g), abbastanza dotato di vitamina A (8 mcg) B1 (0,45 mg), C (alcune tracce), PP (1 mg) e sali abbondanti (calcio 83 mg, fosforo 380 mg, ferro 2,1 mg). Contiene anche 130 mg di magnesio.

Risulta anche essere tra i frutti più ricchi di Sali di rame e zinco (ben 3 mg), quindi utile per la formazione dell'emoglobina del sangue e per le attività ghiandolari. I carboidrati sono 12,7 g, di cui 2,2 g di amidi e 6,4 g di fibre alimentari.

La noce la conosciamo sotto

due modalità diverse: fresca e secca. La prima che si può mangiare quando il mallo da verde e succoso diventa bruno e secco, è di gusto più leggero: ha 10,5 g di proteine, 57,7 g di grassi, 10,3 g di carboidrati. La noce secca ha invece un gusto molto gradevole leggermente piccante.

Secondo la medicina naturista la noce è un tonico del sistema nervoso, utile nelle astenie e nel superlavoro intellettuale, nel diabete, nelle litiasi urinarie, nelle diarree, nelle anemie, nelle malattie della pelle e nella debolezza di stomaco: sembra avere inoltre un potere vermifugo.

Una bevanda energetica buona per tutte le stagioni si ottiene frullando una pera, o una mela o una albicocca con due cucchiaini di germe di grano, un pugno di gherigli di noce e un cucchiaino di miele grezzo.

La noce, insieme alla nocciola, è indicata come cibo di scorta per gite ed escursioni. Si consideri comunque che la noce è l'unico frutto oleoso a reazione leggermente acida e per questo sarà più indicato nelle alimentazioni ricche di alimenti alcalini - a base di frutta, verdura, latte ecc. - piuttosto che in una dieta troppo acidificante come quella abituale a base di cibi animali e prodotti industriali. È quindi un cibo sano per naturisti e vegetariani intelligenti; ovviamente - lo ripetiamo - non bisogna abusarne. Dai gherigli della noce si estrae un olio paglierino e limpido molto popolare anticamente tra i contadini nelle campagne e oggi riscoperto nell'alimentazione naturale come condimento per insalate e

pietanze crude: l'unico neo è quello di essere soggetto a rapido irrancimento.

Ma attenzione: questo olio non va confuso con l'omonimo "oleolito di mallo di noce", quel prodotto cioè di colore bruno scuro, usato per favorire l'abbronzatura, al mare o in montagna.

Passiamo ora alla nocciola (o per dirla da dotti la *Corylus avellana*): è uno dei più grassi frutti (62,9 g) e più energetici (625 kcal), eppure è il più digeribile e apparentemente leggero, tanto da dimostrarsi particolarmente adatto all'alimentazione dei bambini. Contiene vitamine A (30 mcg) B1 (0,51 mg), PP (2,8 mg), C (4 mg),

calcio e fosforo (150 mg e 322 mg), ferro (3,3 mg), magnesio (150 mg), e altri sali.

Due o tre nocciole date alla fine del pasto ai bambini affetti da stitichezza hanno un moderato effetto lassativo.

Ha proteine per 13 g, ma pochi carboidrati disponibili, zucchero e amido (1,8 g), e molta fibra (6,7 g).

Per il suo gusto caratteristico amarognolo si presta a essere usata da sola a fine pasto, o accompagnata da formaggi dolci, o in aggiunta alla farina di carrube e al miele nei cibi naturisti.

C'è anche un'altra modalità per gustare la nocciola in crema. Si può fare anche in casa propria, da soli e ne viene fuori una sostanza molto gustosa per il suo sapore cremoso e un po' salato. Infatti per prepararla occorre macinare le noccioline appena tostate con un frullatore, aggiungendo poche gocce di olio vegetale di prima spremitura a freddo, fino ad ottenere una pasta soffice che può essere condita con miele o con un pizzico di sale. La si può spalmare sul pane integrale e usarla in dolci casalinghi preparati all'istante, o come ripieno di pasticcini integrali. Sostituendo al sale il miele e aggiungendo farina di polpa di carrube, si ottiene una gustosissima crema tipo "nutella", molto più indicata rispetto al famosissimo prodotto la cui presenza è ormai consolidata nella nostra vita quotidiana, poiché non ha controindicazioni particolari (tranne per chi soffre di obesità). Nessuna preoccupazione anche per i torroni di nocciola al miele, che tra l'altro anch'essi si possono fare a casa propria, avendo l'accortezza (per aumentarne la digeribilità) di spellare i frutti in questione.

Si sappia infine che la nocciola è il "frutto di resistenza" particolarmente indicato per gli sportivi, i magri, gli astenici, gli adolescenti, gli anziani, le donne in gravidanza.

Secondo gli esperti di medicina naturale ha applicazione come coadiuvante nei calcoli renali, nella tubercolosi, nelle coliche nefritiche.

Poiché anche la nocciola è un frutto oleoso vi ricordiamo che anche da questa si può produrre un omonimo olio, molto conosciuto nella cultura contadina di un tempo ed oggi praticamente scomparso dalle nostre tavole. ■

