

Un poker di virtuosi

Riprendiamo il nostro discorso sui frutti oleosi proponendovi quattro prodotti "eccellenti": la mandorla l'arachide, il girasole e la noce di cocco. Leggendo le loro caratteristiche c'è da rimanere a bocca aperta!

Mandorla, il cui nome scientifico è *Amygdalus communis*: ci troviamo di fronte a un cibo che possiamo definire completo, leggermente meno grasso della noce e della nocciola (circa 51,5 g), indubbiamente il meno calorico tra i semi oleosi (543 kcal) ma probabilmente il più ricco di principi stimolanti e di sostanze medicamentose. Contiene poca o niente vitamina A, di contro è ricca di B1, B2, PP, tracce di vitamina C ed E, magnesio in quantità (170 mg), ben 236 mg di calcio e 508 mg di fosforo, un'enorme quantità di fibre (14,3 g), ottima percentuale di ferro (4,6 mg, la più alta tra tutti i frutti), tanto potassio e tanto zinco (3,1 mg, un primato tra tutti i vegetali più conosciuti in Occidente). In più conta 16 g di proteine ma solo 4 g di carboidrati disponibili, cioè zuccheri e amidi (INN).

Questo seme prezioso per la salute dell'uomo, ideale complemento della dieta dei naturalisti e dei vegetariani, presenta un curioso paradosso: è di per sé di laboriosa digestione, in quanto straricco di grassi (anche se quasi tutti insaturi), ma in compenso favorisce la digestione degli amidi, di cui è praticamente sprovvista.

La medicina naturalista indica la mandorla come elemento da annoverare tra i migliori mineralizzanti vegetali, un energetico nervino e muscolare, un ottimo equilibrante del sistema nervoso, un antisettico intestinale: è utile nelle infiammazioni polmonari, genito-urinarie, renali, intestinali, anche se contiene tracce di amigdalina e quindi di acido cianidrico tossico.

Sul fronte alimentare la mandorla è usata nella colazione di fiocchi di cereali misti (mùsli)

e nella colazione tipo naturista e crudista. Dalle mandorle sbucciate e pestate si ottiene per macerazione in acqua fredda un latte molto gradevole, di gusto simile al latte di vacca, indicato d'estate come dissetante ed energetico ma anche come rinfrescante e antinfiammatorio degli organi digestivi. Unito al "latte di soia", serve a dargli corpo e gusto di panna. Oltre che nei torroni tradizionali e nei dolci di farina, la mandorla è squisita affettata nella macedonia di frutta, preferibilmente fresca o fatta rinvenire per qualche ora in acqua e poi sbucciata.

Se la mandorla comune presenta tante qualità benefiche, di contro ciò non accade con la mandorla amara, che non è assolutamente adatta nell'alimentazione, perché altamente tossica se non addirittura velenosa.

Passiamo ora all'arachide (*Arachis hypogaea*), più nota con il nome popolare di "nocciolina americana": è il seme alimentare più ricco di proteine che esista (26 g in media, ma alcune varietà ne hanno addirittura 29 g), e quindi si rivela non solo cibo molto energetico (tostato denuncia circa 600 kcal), ma anche costruttivo. Diversi i suoi Paesi d'origine, e secondo la sua provenienza cambiano le sue caratteristiche organolettiche: il tipo africano, per esempio, ha più grassi e amidi ma meno proteine di quella del Pacifico. Dotata di 45-50 g di grassi, di vitamine del gruppo B (0,52 mg di B1, 0,28 mg di B2, ben 15,2 mg di PP, dati che costituiscono un vero primato tra gli alimenti), l'arachide è ricca di calcio (75 mg), fosforo (300 mg), po-

tassio (80 mg), ferro (3,5 g), zinco (3 g), magnesio (180 mg). Ha pochi zuccheri (3,1 g) e pochi amidi (4,9 g) ma molte fibre alimentari (8,1 g). Contiene anche un enzima, la amilasi. In Europa è più conosciuta e consumata nella forma tostata ma è bene precisare che in tal modo l'arachide perde un po' del suo contenuto zuccherino e soprattutto vengono meno circa il 50% delle vitamine B1 (0,23 mg) e B2 (0,15 mg): però la tostatura è una misura prudente, per evitare il rischio della muffa portatrice di un'aflatossina molto dannosa perché fortemente cancerogena.

Le sue qualità medicamentose sono quelle di essere un potente antidepressivo e preventivo della pellagra. Una volta sicuri della sua freschezza è preferibile consumarla allo stato naturale, cioè cruda, anche se così risulta meno croccante e più tenace.

A differenza degli altri frutti oleosi, l'arachide ha un leggero potere astringente intestinale. Molto buona è la crema di arachidi, che si ottiene come quella di nocciola.

In commercio è nota come "burro di noccioline" ed è un integratore lipidico e nutritivo molto efficace: contiene circa il 60% di grassi ed il 20% di proteine.



Passiamo adesso al girasole o (*Helianthus annuus*), un elemento che pro-

duce dei semi poco saporiti ma ricchi di vitamine e minerali rari che meritano di essere utilizzati largamente da tutti, bambini, adulti e anziani, soprattutto per l'elevato contenuto proteico (20-28 g), per una discreta presenza di aminoacidi ed anche per l'olio abbondante (45,6 g), ricchissimo di acido linoleico (50-57%), indicato nella prevenzione dell'infarto e nel potenziamento dei vari fattori protettivi naturali.

Eccezionali sono i valori di vitamina B1 (1,36-2,2 mg: un record assoluto tra tutti gli elementi), ma anche di ferro (7,6 mg), vitamina D (22 mcg), E (31 mg), magnesio (347 mg). Alti i valori di fosforo (572 mg), potassio (630 mg), zinco (6,6 mg), manganese (2,5 mg), rame (2 mg), cobalto (6,4 mcg), vitamina PP (3,3 mg), fibra alimentare (2,5 g). Presente anche la vitamina A (40 mcg).

I semi di girasole, inoltre, contengono vari fattori enzimatici

digestivi e nel complesso sono un cibo o un complemento di alto livello, per di più molto energetico (557 kcal).

Un seme, insomma, che è uno scrigno di elementi preziosi per la nostra salute: preventivo di alcune patologie cancerogene, potenziatore degli anticorpi, antianemico, equilibratore nervoso, anti-ipertensivo.

Le sue doti non finiscono qui: come sostengono alcuni studiosi americani, è anche benefico per la pelle, le unghie, la vista, il cuore. I medici lo raccomandano anche nei casi di arteriosclerosi e di eccesso di colesterolo.

Infine concludiamo con la noce di cocco



(*Cocos nucifera*).

Si tratta di un alimento diverso dagli altri frutti di semi oleosi, che contiene 50,6 g di acqua, appena 2,6 g di proteine, 19,2 g di carboidrati e 26,8 g di grassi.

Spesso non viene importata allo stato naturale e sul mercato viene offerta privata del latte di cocco, che è quel liquido zuccherino bianco contenuto al suo interno.

La sua polpa secca è molto ricca di grassi saturi: oltre il 90% è acido palmitico e stearico che risulta essere addirittura il doppio del lardo per cui è un prodotto da usare con estrema misura nei dolci, come se si trattasse appunto di lardo o strutto.

È un alimento energetico per eccellenza, molto assimilabile e con proprietà lassative e persino diuretiche.

Il prodotto allo stato secco, spesso usato in dolci e gelati, è un complemento squisito ma poco equilibrato, visto che presenta 4,8 g di proteine, 32,7 g di carboidrati e 46,6 g di grassi, per un totale di 540 kcal.

In compenso è straricco di scorie preziosissime ed infatti il cocco secco è al secondo posto tra tutti gli alimenti per tenore di fibre alimentari: ben 23,5 g.

La sua polpa fresca (o semi-fresca, quella in commercio in Europa) si utilizza in gustosi frullati, dolci e pietanze d'ogni tipo, come il delicato "riso al cocco", o nelle macedonie di frutta.

Nella cottura si preferisce ricorrere alla più pratica polpa essiccata.

Il vero latte di cocco è di per sé una bevanda rinfrescante. ■