

Occhio al prodotto

## La frutta secca



Dato che il periodo di fine anno registra una autentica impennata dei consumi di questi prodotti, ho pensato che fosse il caso di parlare un po' di essi, anche perché ho la netta sensazione che moltissimi siano i luoghi comuni e scarsa sia la conoscenza della realtà.

Cominciamo col dire che la categoria della "frutta secca" include almeno una trentina di tipologie di prodotto, e tra queste ci sono nomi conosciutissimi ed altri molto meno.

Spaziamo dall'uva secca all'ananas, dalle arachidi al mango, dalle nocciole agli anacardi, e via così, con tappa obbligata su mandorle, datteri, fichi e noci, naturalmente.

"Fighi e nus, mangè da spus" dicono (più o meno) in Piemonte, volendo ricordare che l'abbinata di fichi e noci è degna di un matrimonio; per contro c'è l'espressione "fare le nozze con i fichi secchi", che vuol esprimere il tentativo di risparmiare ad oltranza, anche in occasioni straordinarie.

Come vedete, il fatto che le tradizioni abbiamo incluso nei proverbi e nei modi di dire la frutta secca è decisamente significativo: si tratta di cibi presenti da sempre nell'alimentazione.

L'abitudine di essiccare la frutta nasce evidentemente dalla necessità di conservare fuori stagione i doni della terra, dopodiché si è capito che tale tecnica, in diversi casi, esaltava le qualità del frutto, anziché conservarle solamente. Certi prodotti della terra (come i fichi ed i datteri, ad esempio) sono citati in libri antichissimi come cibo naturale dei viaggiatori di migliaia di anni fa, perché ricchi di vitamine e zuccheri, perciò capaci di sostenere, assieme all'acqua, una persona per molti giorni.

Altri sono invece (almeno per noi europei) di recente introduzione, essendoci arrivati con la globalizzazione dei commerci (anacardi, kiwi, papaia, mango, ecc.).

Il comune denominatore della frutta secca è l'alto contenuto di zuccheri, di grassi (specie per noci, nocciole e mandorle), fibra, potassio e magnesio, nonché vitamine.

I vecchi, nella loro saggezza "ruspante", dicevano che esagerare con la frutta secca "fa riscaldamento". Verissimo, proprio perché, come detto prima, si tratta di prodotti da consumare con attenzione e parsimonia.

Non mi stanco di sottolineare quanto già detto in altri articoli: dobbiamo assolutamente tenere presenti le nostre caratteristiche fisiche e lo stato della nostra salute prima di "strafogarci" di cose buone ma che possono anche essere pericolose per la dieta. Il nostro medico è la persona più adatta a consigliarci.

Le noci, ad esempio, se consumate con parsimonia e regolarmente, immettono nell'organismo preziosi acidi grassi mono e poli insaturi che appartengono alla famiglia degli "omega 3", e quindi possono essere preziose per noi, ma se ce ne mangiamo troppe al giorno (e soprattutto alla fine di un pasto) diventano una autentica "bomba calorica", che rischia di ottenere solo effetti negativi.

Altri tipi di frutta secca contengono una buona percentuale di vitamina E, noto anti-ossidante utilissimo per il nostro corpo, ma è indispensabile tenere presente che la porzione consigliata di frutta secca non dovrebbe oltrepassare i 20 grammi al giorno! Faccio presente che 100 grammi di frutta secca apportano in media ben 600 calorie!

Un'altra ottima ragione per chiedere lumi al proprio medico è il problema delle allergie e delle intolleranze. Non sono poche le persone che, magari a loro insaputa, sono allergiche a certi tipi di frutta secca (es. arachidi), ed esistono anche casi di reazioni estremamente violente e gravi.

Nelle recenti norme per la produzione di cibi è stato introdotto, proprio per questa ragione, un avviso che riguarda le possibilità di "crossed contamination" (contaminazione incrociata), cioè il rischio che in una azienda dove è presente frutta secca per altre preparazioni alimentari si possa involontariamente contaminare anche un prodotto che non deve contenerne, perché le linee di confezionamento non sono state ben pulite o per altre ragioni fortuite. Se fate caso, su molte confezioni c'è una scritta, magari in piccolo, che dice: "il prodotto potrebbe contenere tracce di...". Questo significa che il rischio, per alcune persone, può essere davvero grande, e quindi la prudenza è d'obbligo, ed anche leggere le etichette! In ogni caso, su ogni tavola natalizia "deve" esserci la frutta secca! Basta solamente usare un po' di sobrietà, ed allora la festa sarà grande!

Pietro Pero

Da una studentessa del Liceo Fermi

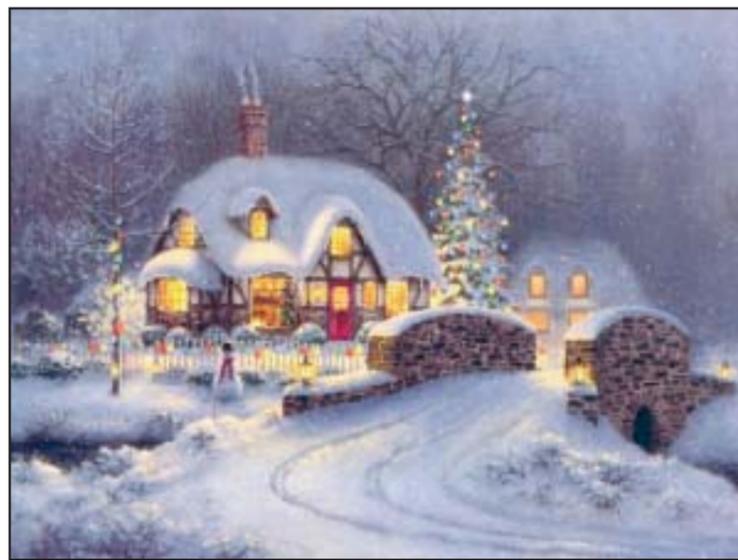
## Una piccola favola per Natale

Notte di Natale. Nella calma della caletta la neve scendeva densa e rendeva il silenzio più silenzioso. Strano vedere la neve al mare ma ogni tanto succede.

La gialla luce del camino disegnava sul muro della baracca strane forme e nel lettino, sotto una calda coperta, Matteo ascoltava la favola di Natale che il nonno, suo nonno il pescatore, gli stava raccontando:

"Vedi Matteo, devi sapere che le stelle non sono nate solo per guidare i marinai. Tantissimi anni fa, in una notte come questa, un bambino più o meno della tua età, guardava fuori dalla finestra. Era una notte buia e silenziosa e il cielo era nero e scuro, non c'era neanche la luna, perché non esisteva e anche quella notte nevicava vicino al mare. Quel bambino si sentiva solo, tanto solo, così solo che esprime un desiderio con una tale forza che si alzò un forte vento e tantissimi dei fiocchi di neve che scendevano, come in questo momento, volarono nel cielo, riempiendolo di puntini bianchi e la luna comparve per la prima volta nella sua storia per proteggerli. Da quel momento tutti gli uomini guardarono le stelle quando volevano esprimere un desiderio. Tornando a quel bambino, pochi minuti dopo la comparsa delle stelle, senti grattare alla sua porta, la aprì e vide davanti all'uscio una cesta e dentro, un gattino infreddolito che lo fissava con i suoi occhioni. Da quel momento quel bambino non si sentì mai più solo, neanche per un istante".

Il nonno fissò Matteo per vedere se si era addormentato, il bambino invece era attento e lo fissava a sua volta. Distolse lo sguardo e lo



rivolse alla finestra. La neve scendeva sempre più fitta.

Matteo guardò ancora il nonno: "Anch'io nonno ho il mio desiderio. Vorrei che ogni anno della mia vita, in questa notte, tu mi raccontassi una fiaba!".

Il nonno sorrise intenerito e una lacrima spuntò nei suoi occhi.

Matteo era in piedi davanti alla finestra del suo appartamento. Era la sera della notte di Natale.

I suoi figli alle sue spalle, stavano aprendo i pacchi con grande entusiasmo. Matteo fissava tra i fiocchi di neve e il suo pensiero vagava nella folla dei suoi ricordi, quando il suo sguardo cadde sulla strada, dove alla luce bianca di un lampione, un vecchio mendicante cieco stava seduto con un cartello con sopra scritto: "Aiutate un povero cieco".

Nel cappello di fronte a lui pochi centesimi luccicavano sotto la neve alla luce del lampione.

Il mendicante sorrideva e pareva

sereno ma il freddo era pungente. In quell'istante si sentì tirare la stoffa dei pantaloni:

"Papà, papà guarda che bello il mio gioco nuovo!". Poi i bambini gli chiesero cosa stesse guardando fuori dalla finestra e lui senza rispondere alla domanda indossò il cappotto e scese per strada.

Dalla finestra si poté vedere soltanto Matteo che prendeva il cartello del mendicante e ritoccava la scritta. Tutti si affacciarono dalla finestra e videro quello che Matteo aveva scritto sul cartello: "È la notte di Natale, c'è la neve ed io non posso vederla".

Matteo accarezzò la testa di suo figlio, ritornò con lo sguardo alla strada e vide un sacco di persone davanti al mendicante che sorrideva con il cappello pieno di scintillanti monete... fu in quell'istante che la favola più bella che aveva mai sentito tornò nella sua mente.

Marta



VASTO ASSORTIMENTO  
REPARTO ORTOFRUTTA  
SALUMI E FORMAGGI

prezzi imbattibili tutto l'anno  
da lunedì a sabato 8.30/12.45  
15.45/19.30

Genova Sampierdarena • via Daste, 68A  
Tel. 010 464568