

## Più gusto in tavola con le noci

**Publicato in “Cuore in...forma” Organo di informazione dell’associazione di volontariato “ Gli Amici del Cuore di Modena”. 39,Gennaio 2006.**

Seguire una dieta salutare a tavola, fare attività fisica, avere ritmi di vita regolari, evitare lo stress... sono solo alcune delle sane abitudini di vita che ci proteggono da diverse malattie molto diffuse tra la popolazione in Italia, in Europa e nel mondo in generale (obesità, diabete tipo 2, cancro, depressione, malattie cardiovascolari...).

Studi scientifici hanno evidenziato che:

la Dieta Mediterranea promuove la salute

le diete a basso contenuto di acidi grassi saturi e di colesterolo (alimenti di origine animale ) sono consigliate per ridurre il rischio cardiovascolare.

Diversi cibi consumati abitualmente svolgono un azione protettiva per la nostra salute (frutta, verdura, pesce...).

Tra i cibi che fanno bene, abbiamo scelto per la campagna “Salvacuore” di concentrare l’attenzione sui semi oleosi ed in particolare sulle noci.

Perché le noci ? Perché volevamo portare sulle vostre tavole un alimento particolarmente protettivo per il cuore e per la circolazione.

Il perché fanno bene, trova la risposta nei nutrienti contenuti nelle noci. Le noci apportano un buon quantitativo di fibra alimentare, proteine vegetali, grassi polinsaturi, vitamine e Sali minerali. Tutte le proprietà benefiche delle noci ve le abbiamo già esposte durante la campagna “Salvacuore” alla quale avete risposto con entusiasmo, ora non ci resta che invitarvi ed aiutarvi a mantenere la sana abitudine di consumare noci ogni giorno.

Vi ricordiamo che la dose consigliata è di circa 30 grammi al giorno, corrispondenti a due cucchiari da minestra di semi sgusciati. Tale quantità è l’ideale per trarre dalle noci tutti gli effetti benefici che conosciamo.

Il consumo di quantità giornaliere superiori è da evitare, principalmente perchè le noci sono molto energetiche come tutta la frutta secca oleosa (nocciole, pistacchi, mandorle..). E’ inoltre sconsigliato il consumo di semi oleosi salati che spesso vengono offerti nei bar con gli aperitivi... perché ? Sono troppo ricchi di sale !)

La quantità suddetta possiamo consumarla tal quale, oppure “per dare un gusto un po’ speciale” possiamo inserire le noci in diverse pietanze che prepariamo abitualmente quali insalate di verdure e macedonie di frutta.

Le noci si adattano anche, in modo superlativo, a diverse preparazioni in cucina.

Riportiamo tre ricette sfiziose e salutari da preparare e consumare in famiglia e da offrire e suggerire ad amici. Buon appetito !

## **SEDANINI CON LE NOCI**

### **Ingredienti per 4 persone**

280 gr. di sedanini, uno spicchio d'aglio, un peperoncino piccante, 8 noci, 6 cucchiaini di ricotta di mucca, 2 cucchiaini di olio di oliva extravergine, sale q.b.

### **preparazione**

Mentre fate cuocere i sedanini in abbondante acqua salata, tritate finemente i gherigli delle noci, l'aglio e il peperoncino.

Emulsionate il tutto con 2 cucchiaini di olio, unite la ricotta e aggiungete 2 cucchiaini di acqua (di cottura della pasta) mescolando fino ad ottenere una salsa omogenea.

A cottura ultimata, scolate i sedanini e condite con la salsa di noci.

## **PANE E.....NOCI**

### **Ingredienti per 6 persone**

Ingredienti: 1 grosso pane rotondo, 250 g di ricotta alle erbe, 100 g di gherigli di noce, qualche foglia di lattuga, qualche goccia di aceto balsamico di Modena.

### **preparazione**

Tagliate il pane rotondo in tre strati e farcite ogni strato con ricotta alle erbe, gherigli di noce sminuzzati grossolanamente, le foglie di lattuga e qualche goccia di aceto balsamico. Avvolgete il pane in un foglio di alluminio e lasciatelo riposare in frigorifero per almeno un paio d'ore; prima di servirlo tagliatelo a spicchi.

(Tratta da: <http://www.ricettextorte.com>.)

## **BISCOTTINI CON LE NOCI**

### **Ingredienti**

150 gr di fiocchi di cereali integrali, 200 gr di noci tritate, 4 cucchiaini di zucchero molto fine, 3 albumi, una bustina scarsa di lievito per dolci.

### **preparazione**

Montate gli albumi a neve e aggiungete lo zucchero. Unite agli albumi le noci tritate e i fiocchi di cereali. Mescolate dolcemente. Con un cucchiaino formate dei mucchietti e disponeteli sulla placca del forno ricoperta dalla carta forno. Infornateli per un ora a fuoco moderato.

**Sabrina Severi - Biologa Nutrizionista**

**Simona Midili - Dietista**

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione - Unità Nutrizione - Dipartimento di Sanità Pubblica Azienda USL di Modena.