

Unità didattica

FRUTTA SECCA E DIETA SANA



Questo progetto è stato finanziato col supporto della Commissione Europea. Questa pubblicazione riflette esclusivamente il punto di vista dell'autore e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per l'uso fatto delle informazioni in essa contenute.

Contenuti

1. Riassunto

2. Introduzione

3. Contenuti

3.1. Origine e significato

3.2. Il quartetto classico

3.3. Valori nutritivi

3.4. I benefici della produzione biologica

4. In pratica

4.1. Produzione domestica di frutta secca

4.2. Ricette con la frutta secca

5. Ulteriori risorse

6. Bibliografia

Titolo	FRUTTA SECCA E DIETA SANA
Area	Dieta biologica
Gruppo target principale	<p>I beneficiari del modulo sono:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Studenti delle istituzioni partecipanti • Formatori delle organizzazioni partecipanti • Associazioni di consumatori • Centri di formazione per adulti • Genitori e donne in gravidanza
Descrizione del modulo e degli obiettivi generali	<p>Questo modulo consente ai partecipanti di comprendere:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le origini e l'importanza della frutta secca • I frutti secchi più diffusi – Il quartetto classico • I valori nutrizionali dei diversi frutti secchi • I benefici della produzione biologica • Produzione di frutta secca a casa • Ricette tradizionali a base di frutta secca
Tempi di apprendimento	La durata massima del modulo è di 24 ore di formazione distribuite come segue: 8 ore di lezione teorica, 8 ore dedicate alle visite presso aziende agrarie, di trasformazione, rivenditori ecc. e 8 ore riservate all'esecuzione di un lavoro pratico.
Obiettivi di apprendimento	<p>Gli obiettivi di apprendimento descrivono le finalità della formazione e i risultati al termine del modulo.</p> <p>Una volta completato il corso conoscerai:</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'importanza della frutta secca • Caratteristiche della frutta secca • I benefici della frutta secca per la salute • Come preparare la frutta secca a casa
Competenze raggiunte	<p>Competenze specifiche riferite al tema principale del progetto:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conoscenza dei valori nutrizionali della frutta secca • Come essiccare la frutta e vari modi di utilizzo
Metodi didattici usati (autoapprendimento, lavoro di gruppo, apprendimento a distanza, etc.)	<p>Attività considerate utili per la formazione su questo modulo:</p> <p>Apprendimento teorico /blended learning:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Insegnamento faccia a faccia • Formazione online <p>Apprendimento pratico:</p>

- | | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none">• Workshop• Autoapprendimento |
|--|--|

1. Riassunto

Questa unità è strutturata in due sezioni principali: (1) Cosa si intende per frutta secca, i valori nutritivi e i benefici dei prodotti biologici e (2) la frutta secca fatta in casa e le ricette tradizionali a base di frutta secca.

Nella prima sezione sono presentate delle informazioni di base sulle origine e il significato della frutta secca. Ci sono quattro varietà principali di frutta secca conosciute come “il quartetto classico”. I valori nutrizionali sono indicati per una dieta sana a patto che la frutta secca venga prodotta con metodi biologici. La seconda sezione riporta come produrre frutta secca a casa e presenta alcune ricette a base di frutta secca.

Parole chiave:

Frutta secca, valori nutrizionali, vitamine, minerali, benefici, fatto in casa.

2. Introduzione

I ricercatori avvertono che la frutta secca dovrebbe costituire una parte obbligatoria della dieta per coloro che intendono condurre una vita sana. La frutta secca favorisce un metabolismo corretto e una migliore attività del cuore e dei vasi sanguigni.

La lista dei frutti secchi raccomandati include datteri, fichi, uva passa, albicocche, mele, prugne. Questi frutti contengono molte fibre ed hanno un basso indice glicemico. Per questo la frutta secca favorisce il corretto metabolismo e può essere usata per prevenire problemi legati al metabolismo.

La frutta secca contiene grandi quantità di antiossidanti, utili non solo al cuore, ma anche al trattamento delle infiammazioni e del cancro. Costituisce una valida alternativa per coloro che vogliono perdere peso, perché non solo ottimizza il metabolismo, ma contiene poco zucchero, è pratica da mangiare e può essere usata come snack in ufficio.

3. Contenuti

3.1. Origine e significato

La frutta secca costituisce un vero tesoro nel mondo del cibo, spesso sottovalutato o dimenticato. È molto gustosa e utile, ricca di zuccheri semplici – per la maggior parte fruttosio e glucosio – e contiene una notevole fonte di energia. Le tecnologie per la disidratazione della frutta conservano vitamine e minerali in maniera molto migliore rispetto ad altri metodi di conservazione, riducendo il contenuto di acqua (la frutta secca ha una concentrazione di vitamine e minerali quattro o cinque volte maggiore rispetto alla frutta fresca).

Le persone spesso utilizzano la disidratazione per estendere più a lungo i sapori dell'estate o per conservare per alcuni mesi la frutta in eccesso. L'umidità presente evapora col sole e l'aria, impedendo la crescita di microorganismi che causano il deperimento della frutta (non è stato semplice acquisire queste nozioni, frutto dell'incontro e lo scambio di informazioni tra le più antiche popolazioni della terra).

Per la sua dolcezza, le sue proprietà salutari, il gusto sublime, le forme e i colori attraenti, la frutta secca, da tempo immemorabile è stata un simbolo di abbondanza e prosperità.

Il più antico riferimento alla frutta secca è stato ritrovato in alcune iscrizioni cuneiformi mesopotamiche contenenti, probabilmente, le più antiche ricette finora ritrovate dagli archeologi. La frutta secca fa parte delle tradizioni culinarie di tutte le antiche civiltà del Mediterraneo, ed è una presenza costante in tutte le feste. Nell'Europa medievale, diventa un importante ingrediente del menu, specialmente nelle case dei ricchi e degli aristocratici, i quali consumavano piatti come crostate ripiene di manzo, prugne e datteri, pesce di mare cotto con i fichi ed l'uvetta e anatra con la frutta col nocciolo.

Grandi torte farcite contenevano un misto di carne di manzo e gallina, uova, datteri, prugne e uvetta, abbondantemente insaporito con spezie varie. In Armenia, Turchia e in tutti i paesi del Medio Oriente e del Maghreb, in cui la cultura della frutta secca è particolarmente radicata, l'agnello viene cotto con prugne, albicocche, mandorle, miele e spezie e il pollo con prugne, mele cotogne, datteri o uva passa.

L'aggiunta di frutta secca come prugne, albicocche, uvetta ed altri ingredienti a piatti di carne e selvaggina, aggiunge un carattere eccezionale al gusto. La dolcezza non dovrebbe prevalere, ma aggiungere profondità al gusto e tenerezza alla carne. Il segreto sta nel giusto equilibrio tra gli ingredienti e le spezie. Molte persone inorridiscono al pensiero di mangiare l'agnello con le prugne, ad esempio, ma non c'è nessuno a cui un piatto del genere non piaccia, se cotto e preparato alla perfezione. L'agnello con le prugne che si prepara in Marocco è uno dei piatti migliori della ricca cucina del Maghreb.

La frutta fresca è senza dubbio un cibo superbo, ma è stagionale. Non è consigliabile mangiare ciliege e meloni a gennaio poiché sicuramente avranno percorso migliaia di chilometri per arrivare a noi e i frutti saranno stati trattati chimicamente per potersi mantenere a lungo. La frutta secca, quindi, costituisce un buon sostituto della frutta fresca locale, qualora questa non sia disponibile.

Nella frutta, opportunamente essiccata, è presente un insieme di vitamine ed elementi (calcio, ferro, potassio, sodio e magnesio) estremamente bilanciato. Gli esperti dicono che se una persona mangiasse ogni giorno 150 g di frutta secca (prugne, fichi, albicocche, uvetta e mela, pere, ananas, meloni etc...) potrebbe scordarsi ogni problema gastrointestinale. Cinque albicocche secche contengono la quantità di

ferro necessaria per mantenere i giusti valori di emoglobina e calcio: la cosa riguarda, in particolare, le persone con uno stile di vita sedentario.

La frutta secca è ricca di fruttosio facilmente assimilabile che soddisfa il bisogno di zuccheri senza causare danni. Altri vantaggi sono rappresentati dal fatto che sono alimenti leggeri che occupano poco spazio e costituiscono un'ottima scelta per escursionisti o atleti.

Uno studio dell'Università Statale di Tufts ha stilato una classifica dei frutti (senza distinzione tra frutta secca e fresca) in base al loro contenuto di antiossidanti, concentrandosi sulla loro abilità di contrastare i radicali liberi. In cima alla classifica compaiono: prugne, uva passa, mirtilli, fragole, lamponi, susine, uva, ciliege. Lo studio non include i fichi sia freschi che essiccati, come indicato da un report del "Journal of American Nutrition", ma mette le prugne al primo posto.

Sicuramente queste sono le star del gruppo poiché si tratta di frutti piccoli, essiccabili sia interi che divisi a metà.

In ogni caso anche mele, pere, mele cotogne, ciliegie, visciole, frutti di bosco e frutti esotici hanno il loro posto in cucina e possono vantare un gusto fantastico, ottime caratteristiche e possibilità di impiego.

Tradizioni ed avvertenze

Sfortunatamente, anche prodotti altamente naturali come questi potrebbero causare gravi problemi. La frutta secca è gustosa e utile, ma questo è vero soltanto se è stata essiccata in modo corretto, senza aggiunta di additivi chimici e zucchero.

Per millenni la frutta è stata essiccata al sole o all'aria in speciali edifici ventilati – essiccatoi o tunnel del vento. Oggi vengono utilizzati i metodi tradizionali, ma le grandi aziende hanno edifici moderni per l'essiccazione e macchinari elettrici efficienti.

Il mercato è pieno di uva passa dorata, albicocche secche arancioni e scintillanti e mirtilli rossi sgargianti. La frutta secca, però, dovrebbe apparire come il “brutto anatroccolo”. Questo perché, molto spesso, un aspetto attraente è il risultato di albicocche affumicate e di uvetta trattata con diossido di zolfo che esalta e mantiene nel tempo i colori. I residui di queste sostanze sono minimi, ma i medici non raccomandano di mangiare cibo trattato.

Susine, albicocche e uva passa vengono, a volte essiccate con metodi che accelerano il processo utilizzando forni a carburante liquido o gas. In questo modo i prodotti prendono un leggero gusto di gasolio, la superficie dei frutti si spacca e i nutrienti vengono persi. A volte le susine vengono immerse in olio o trattate con glicerina per conferirgli un aspetto scintillante e morbido.

Parte della frutta secca sul mercato è costituita da mirtilli, ananas, mango, papaia, pere. Altri frutti essiccati vengono caramellati.

La buona notizia è che i produttori non potranno più nascondere la composizione dei prodotti offerti poiché le etichette devono riportare gli ingredienti in modo accurato. Quando comprate frutta secca in grande quantità, dovrete richiedere informazioni sulla provenienza dei prodotti e sul loro trattamento dal momento che i venditori dovranno fornire queste informazioni ai clienti. Se vi fidate dei vostri sensi non dovrete dimenticarvi di questo: la frutta secca sana e di qualità non ha un bell'aspetto, è scura e raggrinzita, ma ha un odore eccezionale.

3.2. Il quartetto classico

Uva passa

In una dieta sana è un sostituto perfetto dello zucchero. Contiene vitamine e micronutrienti che favoriscono l'assorbimento del calcio da parte dell'organismo prevenendo, così, l'osteoporosi. Insieme ai datteri ha la più alta concentrazione di zuccheri (67g su 100gr di prodotto).

Il bilanciamento tra la dolcezza e l'acidità la rende una delle star tra i frutti secchi ed insostituibile nella produzione dolciaria. È un componente interessante anche per i piatti salati. Aggiunge carattere anche a piatti non a base di carne come involtini ripieni, peperoni ripieni e piatti a base di riso. Anche i piatti a base di pollo acquisiscono un gusto più raffinato con una manciata di uva passa.

Il consumo annuo di uva passa è maggiore di 750.000 tonnellate. Esistono due processi principali per l'essiccazione dell'uva: immergendola in acqua calda o in una soluzione alcalina oppure essiccandola al sole o in speciali essiccatoi.

L'essiccazione al sole è la più conveniente, sia dal punto di vista economico che da quello della salubrità del prodotto. In molti paesi l'uva viene prodotta con una essiccazione al sole ventilata all'interno di grandi serre.

Fichi

Anche la versione essiccata di questo divino frutto tropicale e subtropicale è piena di nutrienti. I fichi sono 3 o 4 volte più ricchi di calcio rispetto agli altri frutti secchi. Questo antico frutto combina il proprio gusto in modo particolare col prosciutto, con il maiale con l'anatra e col foie gras. Si combina bene anche con dolci delicati: un fico inumidito in acqua tiepida per 15 minuti può essere riempito con formaggio di capra o ricotta, mascarpone, brie, camembert e gorgonzola diventa uno snack ricco di aromi. I fichi hanno un notevole impiego anche nella produzione di dolci in cui vengono impiegati in particolare per la realizzazione di torte.

Albicocche

Le "orecchie" arancioni, come vengono chiamate le albicocche secche in alcuni paesi contengono il doppio del potassio contenuto nei fichi, nell'uva passa e nei datteri e sono i più ricchi di vitamina A dell'intero gruppo dei frutti secchi. Allo stesso tempo è il frutto più povero di zuccheri e, insieme alle prugne, con maggior quantità di fibre. Questo fa dell'albicocca il frutto secco per eccellenza.

Si combinano particolarmente bene col maiale, il pollo e lo sgombrò. Sono tra i frutti più saporiti ed utilizzabili in cucina e, secondo l'opinione di vari esperti, l'essiccamento enfatizza ed aumenta il gusto. Ha un posto d'onore in svariati piatti sia dolci che salati: dal pollo (per esempio in Marocco), ai piatti al curry in India, piatti al vapore in Iran, il riso pilaf dell'Uzbekistan o le salse per il barbeque in Sudafrica.

Prugne

Hanno il primato per il contenuto di fibre, utili per la digestione e la peristalsi e per la presenza di polifenoli antiossidanti utili per la prevenzione del cancro e la salute delle ossa. Si combinano in modo fantastico con la carne di manzo, agnello e selvaggina. Uno stufato magro con porri e prugne può essere davvero interessante.

Le prugne provengono dalle regioni del Mar Caspio e il loro utilizzo in cucina è tipico dei paesi asiatici, del Marocco, Afghanistan, Armenia e Grecia. Anche alcune ricette tipiche ungheresi ed austriache prevedono l'utilizzo delle prugne.



3.3. Valori nutritivi

- **L'Uva passa** è ricca di vitamine B2 e C, ferro, potassio, magnesio, rame, calcio, boro, zinco, fosforo e antiossidanti. 100 g di una passa contengono circa 300 calorie, 3g di proteine, 0,5g di grasso e 80 g. di carboidrati.



- I **fichi secchi** sono ricchi di vitamine, minerali, ferro, rame, potassio, magnesio, sodio, calcio, fosforo e zinco, fibre, antiossidanti, flavonoidi e polifenoli. 100g di fichi secchi contengono circa 250 calorie, 3,4g di proteine, 1g di grasso e 64g di carboidrati.
- Le **albicocche secche** sono ricche di vitamina A, C ed E, fosforo, magnesio, ferro, calcio, zinco e fibre. 100g di albicocche secche contengono circa 240 calorie, 3,4g di proteine, 0,5g di grasso e 63g di carboidrati.
- Le **prugne** sono ricche di vitamina A, C ed E, magnesio, fosforo e fibre. 100g di prugne contengono circa 240 calorie, 2,2g di proteine, 0,4g di grasso e 64g di carboidrati.

- Le **mele** essiccate sono ricche di vitamina B, C ed E, ferro, magnesio, fosforo, pectina e fibre. 100g di mele contengono circa 244 calorie, 0,9g di proteine, 0,3g di grasso e 66g di carboidrati.

- Le **pere essiccate** sono ricche di vitamina B e C, ferro, calcio, zinco, magnesio, fosforo e fibre. 100g di pere essiccate contengono circa 263 calorie, 1,9g di proteine, 0,7g di grasso e 70g di carboidrati.

Uva passa

Contenuto approssimativo di sostanze in 100 g:

Prodotto	acqua%	kcal	proteine/g	grassi/g	carboidrati/g	colesterolo /mg	zucchero/g	fibre/g
Uva passa	15,43	299	3,07	0,46	79,18	0	59,19	3,7

- glucosio/fruttosio – 40% : 60%;
- contiene bassi livelli di vitamina C ed elevati livelli di vitamina B2
- è ricca di minerali come magnesio, potassio, ferro, rame e calcio, fosforo e zinco;
- è ricca di antiossidanti, come le albicocche e le pere secche.

Fichi

Contenuto approssimativo di sostanze in 100 g:

Prodotto	Acqua %	kcal	proteine/g	grassi/g	carboidrati/g	colesterolo /mg	zucchero/g	fibre/g
Fichi secchi	30.05	249	3.30	0.93	63.87	0	47.29	9.8

- glucosio/fruttosio – 55% : 45%;
- sono fonte di vitamina B1, B2, B5, B6;
- sono ricchi di magnesio, potassio, ferro, rame, calcio, fosforo, zinco e sodio;
- sono ricchi di polifenoli e flavonoidi;
- sono ricchi di antiossidanti.

Pere

Contenuto approssimativo di sostanze in 100 g:

Prodotto	acqua%	kcal	proteine/g	grassi/g	carboidrati/g	colesterolo /mg	zucchero/g	fibre/g
Pere essiccate	26.69	262	1.87	0.63	69.7	0	53.5	7.5

- glucosio/fruttosio/saccarosio – 25% : 65% : 10%;
- contengono vitamine C, B2 e B3;
- contengono fosforo, magnesio, calcio, zinco e ferro;
- contengono fibre scarsamente digeribili con effetto lassativo.

Albicocche

Contenuto approssimativo di sostanze in 100 g:

Prodotto	acqua%	kcal	proteine/g	grassi/g	carboidrati/g	colesterolo /mg	zucchero/g	fibre/g
Albicocche secche	30.89	241	3.39	0.51	62.64	0	53.44	7.3

- glucosio/fruttosio/saccarosio – 65% : 22% : 13%;
- contengono le vitamine B2, B3, B9 ed E, un basso livello di vitamina C e una eccellente quantità di pro-vitamina A.
- sono ricche di ferro, fosforo, magnesio, calcio e zinco.

Sono un'eccellente fonte di calcio, magnesio, ferro, fosforo e in particolar modo potassio, che regola il livello di sali nel corpo, regola la pressione bassa ed assicura le normali funzioni del sistema cardiovascolare. Bilancia l'assorbimento di sodio ed aiuta ad espellere i sali in eccesso (altrimenti il corpo inizierebbe a ritenere i liquidi e le cellule a gonfiarsi). Il colore giallo delle albicocche può essere spiegato con l'alto contenuto di carotene (provitamina A). Nell'intestino e nel fegato il carotene viene convertito nella forma attiva della vitamina A (retinolo) che ha un effetto positivo sulla pelle, la vista e la produzione di sangue. Le albicocche secche aiutano i bambini nella crescita e consentono agli anziani di riprendersi dalle fatiche più in fretta.

Non c'è motivo di scegliere le albicocche più belle (spesso il loro aspetto deriva dall'utilizzo di dissecanti chimici e oli vegetali). Meglio comprare frutti grigi e di media durezza. Costituiscono una importante fonte di calcio, magnesio, ferro, fosforo ed in particolare potassio, indispensabile per la normale attività cardiaca. Ad eccezione dell'ipertensione, i medici raccomandano le albicocche secche per le patologie renali croniche

accompagnate dal rigonfiamento delle estremità e dalla perdita di potassio. Sono frutti ricchi di carotene (provitamina A), un pigmento vegetale da cui deriva il colore giallo. Questo viene convertito nell'intestino e nel fegato in vitamina A (retinolo) che ha effetti benefici per la pelle, la vista, la formazione del sangue e la prevenzione di carenze di vitamine.

Mele

Contenuto approssimativo di sostanze in 100 g:

Prodotto	acqua%	kcal	proteine/g	grassi/g	carboidrati/g	colesterolo /mg	zucchero/g	fibre/g
Mele essiccate	31.76	243	0.93	0.32	65.89	0	57.19	8.7

- glucosio/fruttosio/saccarosio – 17% : 68% : 15%;
- contengono vitamine B2, B3, C ed E;
- contengono fosforo, magnesio e ferro;
- contengono pectina che migliora la digestione e pulisce le micro - pieghe intestinali.

Prugne

Contenuto approssimativo di sostanze in 100 g:

Prodotto	acqua%	kcal	proteine/g	grassi/g	carboidrati/g	colesterolo /mg	zucchero/g	fibre/g
Prugne secche	30.92	240	2.18	0.38	63.88	0	38.13	7.1

- glucosio/fruttosio/amido – 62% : 30% : 8%;
- contengono livelli moderati di vitamina A (provitamina), B1, B2, B3 e B9, sono ricche di vitamina E e C;
- contengono bassi livelli di fosforo e magnesio
- Il susino europeo (prugna) contiene acido ossalico, che inibisce l'assorbimento di calcio nei pazienti con patologie renali. Non è tossico per le persone sane, ma se usato per un lungo periodo può ridurre l'assorbimento complessivo del calcio.

Le prugne hanno una notevole popolarità tra i frutti secchi per il loro gusto e le proprietà nutritive. Sono ricche di fibre dietetiche e di vitamina B. Riducono il senso di ansia e aumentano la resistenza allo stress del corpo.

Dal momento che in tutti i frutti secchi gli elementi sono concentrati, è necessario mangiarli con moderazione

Gli alti contenuti di acidi organici e fibre rilassano lo stomaco. Quindi in caso di costipazione si può evitare di ricorrere a medicinali ed usare della marmellata fatta in casa. È necessario immergere in acqua calda 100 g di prugne e fichi. Una volta asciugati miscelali in un mixer con 100 g di miele ed una foglia di aloe. Prendi mezzo cucchiaino di composto tre volte al giorno dopo i pasti, sciolto in mezzo bicchiere di acqua calda. Conserva il lassativo in un contenitore di vetro nel frigorifero.

Alcuni consigli sulla frutta secca:

1. Prima di comprare frutta secca, prendine un piccolo pezzo, annusalo per assicurarti che non sia guasta ed assaggiala. Ora ti rimane solo da decidere se comprarne in grande quantità.
2. Prima di acquistare frutta secca osserva bene se ci sono punti marroni, marciumi o muffa.
3. Non consumare più di 100 g di frutta secca per volta. L'alto contenuto di glucosio e saccarosio può portare all'iperglicemia.
4. Se decidi di fare una conserva di frutta fresca, lascia una porzione di frutta secca a bagno in acqua fredda per sei o otto ore.
5. Se sei allergico, non comprare frutta secca candita. A volte, per agevolare la conservazione e l'essiccazione vengono aggiunti allergeni come il sorbato di sodio, il sorbato di potassio o il bisolfito di potassio.

3.4. I benefici della produzione biologica

La **frutta secca** rafforza il corpo e ha eccezionali benefici per la salute, rende la pelle morbida e le unghie lisce, i capelli forti e lucenti.

L'**uva passa** riduce il rischio di osteoporosi e rinforza il sistema nervoso e cardiovascolare, i polmoni e la tiroide.

I **fichi secchi** costituiscono una protezione contro il cancro, migliorano la digestione e il funzionamento della tiroide.

Le **albicocche secche** stimolano il sistema immunitario, prevengono il cancro e migliorano la digestione.

Le **prugne** accelerano le attività del tratto gastrointestinale ed eliminano lo stress e l'ansia.

Mele e pere essiccate aumentano l'attività cerebrale, prevengono le patologie cardiovascolari e i raffreddori, rafforzano le gengive e migliorano la digestione.

La frutta secca nella tua dieta



100 g di frutta secca al giorno soddisfano il bisogno di zuccheri senza aumentare il livello di insulina e glucosio nel sangue. La frutta secca migliora il tratto gastrointestinale, sazia, stimola la digestione e brucia i grassi.

Scegli frutta secca senza zone di colore diverso o marce e che non sappiano di vino.

Se hai deciso di fare un muesli fatto in casa con la frutta secca leggi queste righe! Imparerai le nozioni più importanti riguardo la frutta secca più comune sul mercato: la composizione di vitamine, minerali e calorie.

La frutta secca è un cibo concentrato. Contiene molti zuccheri semplici ed alti valori calorici. Le moderne tecnologie consentono di mantenere intatte le vitamine presenti nella frutta riducendone il contenuto di acqua. Il risultato è una concentrazione di vitamine e minerali quattro o cinque volte più alta di quella presente nella frutta fresca.

Se la tua dieta ti consente di mangiare gli zuccheri, una manciata di frutta secca può renderti molto più sano di un pezzo di cioccolata ... oltre ad essere più gustosa. Più sotto troverai la composizione, le vitamine e i minerali contenuti nella frutta secca.

La frutta secca non è meno utile di quelle fresca

Nonostante la frutta secca sia stata utilizzata fin dall'antichità, ancora oggi non ha, sulle nostre tavole, il posto che meriterebbe. Eppure è estremamente utile, poiché contiene un corretto bilanciamento di minerali e vitamine, carboidrati utili (glucosio e fruttosio) che non generano un aumento di peso. La frutta secca può essere usata per i momenti di disintossicazione alimentare e per le diete molto restrittive.

La frutta secca contiene anche molta cellulosa solubile (pectina) che normalizza il processo di assimilazione del cibo. La cellulosa riesce a intrappolare i prodotti nocivi del metabolismo e ad espellerli dal corpo. Tra questi c'è la riduzione del colesterolo, particolarmente importante per la prevenzione delle malattie cardiovascolari, specialmente l'arteriosclerosi.

Gli specialisti consigliano di consumare, ogni giorno, non più di 25-35g di cellulosa. I dietisti credono che una dieta bilanciata sia caratterizzata dal consumo di almeno 2 kg di frutta secca all'anno, per persona.

Se vuoi ingannare la fame, mangia con calma 2-3 albicocche o susine. Entrambe attenuano l'appetito, prolungano il senso di sazietà e prevengono la sovralimentazione nel pomeriggio. Quindi mangia la frutta secca ogni volta che vuoi mangiare qualcosa di delizioso poiché questa non ha grassi e il suo valore calorico varia da 200 a 300 calorie per 100g.

Meriti della frutta secca

Sebbene la frutta secca sia stata usata fin dall'antichità, oggi ancora non ha assunto il posto che merita sulle nostre tavole. La frutta secca è estremamente utile poiché contiene un insieme bilanciato di minerali, vitamine e carboidrati (glucosio e fruttosio), grazie al quale non porta ad un aumento del peso corporeo. La frutta secca, quindi, può essere usata per i giorni in cui si preferisce rimanere leggeri e nelle diete molto restrittive.

La frutta secca contiene anche molta cellulosa solubile (pectina), che normalizza il processo di assimilazione del cibo. La cellulosa imprigiona le sostanze tossiche prodotte dal metabolismo e li espelle dall'organismo. Aiuta a ridurre il colesterolo, cosa fondamentale per la prevenzione delle malattie cardiovascolari, specialmente l'arteriosclerosi. Gli specialisti raccomandano di ingerire ogni giorno non più di 25-35 g di cellulosa. I dietisti credono che una dieta bilanciata debba prevedere il consumo di circa 2 kg di frutta secca all'anno per persona.

Albicocche secche

Sono un'eccellente risorsa di calcio, magnesio, ferro, fosforo e specialmente potassio, che regola il bilanciamento di sali nel corpo, abbassa la pressione e assicura le normali operazioni del sistema cardiovascolare. Bilancia l'assorbimento di sodio ed agevola la rimozione dell'eccesso di sale (responsabile di ritenzione idrica ed ingrossamento delle cellule).

Le albicocche secche costituiscono un cibo indicato a coloro che soffrono di ipertensione o infiammazioni renali croniche, accompagnate da edema e eccessiva produzione di potassio. Il colore giallo delle albicocche secche può essere spiegato con l'alto contenuto di carotene (provitamina A). Nell'intestino e nel fegato il carotene è convertito in vitamina A (retinolo) che hanno un effetto benefico sulla pelle, la vista e la produzione di sangue. Non bisogna scegliere le albicocche più belle (spesso la loro forma perfetta viene ottenuta con l'uso di disseccanti chimici e oli vegetali). Meglio scegliere frutti dal colore più grigio e dalla consistenza medio-dura.

Fichi

Sono nutrienti, ricchi di cellulosa, minerali, Sali e vitamine (gruppo B, C e carotene).

Nella medicina popolare i fichi secchi venivano usati come medicina anti infiammatoria. Si credeva che avesse un effetto attenuante ed espettorante per la tosse secca, tonsilliti, bronchiti e afonia. I fichi secchi costituiscono un aiuto eccellente contro il raffreddore. Mescola una tazza di latte con un cucchiaino di fichi secchi schiacciati e riscalda il composto a fuoco medio. Fai raffreddare lentamente aggiungendo due cucchiaini di burro e trita il tutto in un mixer. È un composto ottimo da bere caldo prima di andare a letto.

Uva passa

È ricca di magnesio, boro e manganese. Per questo previene l'osteoporosi visto che la mancanza di questi minerali reduce l'assorbimento di calcio dell'organismo.

I frutti secchi sono prodotti naturali, gustosi come dolci, utili come la frutta fresca e ricchi di vitamine.

È importante distinguere tra la vera frutta secca (prugne, albicocche, fichi, uva passa, datteri, ecc.) dalla frutta candita (frutta essiccata e candita con l'aggiunta di additivi chimici – melone, mango, ananas, cocco

ecc.) che possiamo trovare in grande quantità venduta per le strade. La vera frutta secca è naturale al 100% e non contiene additivi artificiali.

Sezione II

4. In pratica

4.1. Produzione domestica di frutta secca

Essiccazione delle pesche



Se ti piacciono le pesche, le puoi conservare in diversi modi, come dolci, conserve o marmellate. Il modo migliore, però è l'essiccazione.

Possono essere servite come dessert o accompagnate da una salsa di vaniglia o crema o con del gelato.

Le pesche secche conservano tutti i nutrienti della frutta fresca e contengono molte vitamine ed elementi importanti. Questi includono il potassio, vitamina B, PP e beta-carotene.

Per essiccare le pesche bisogna scegliere frutti non troppo morbidi. Questi non sono adatti all'essiccazione, ma solo ad essere impiegati per il consumo diretto o per farne marmellate.

Per l'essiccazione servono pesche mature, ma abbastanza dure. Lavale con cura e taglia ogni frutto a metà. Togli il nocciolo e taglia le parti a fette sottili.

Sistema le fette su un panno o una griglia di metallo o legno. Coprile con un panno e lasciale essiccare in una zona a mezz'ombra. Non esporre le pesche alla luce diretta del sole e fai molta attenzione a non frantumare i frutti. Quando si sono ristrette più della metà e sono sufficientemente secche al tatto, allora è il momento di metterle nei barattoli.

Puoi versare un pizzico di zucchero in polvere sulla frutta ed usarla come delizioso dessert in ogni momento dell'anno.

Se non vuoi aspettare a lungo (il processo di essiccazione richiede più di 10 giorni) puoi essiccare le pesche nel forno. Per fare questo, lava, taglia le pesche e mettile in un contenitore. Informa a 100 gradi lasciando lo sportello socchiuso. In poche ore avrai la tua frutta secca.

4.2. Ricette con la frutta secca

Frutta secca per la vigilia di natale

Ingredienti:

- 700 ml di acqua
- 150g di frutta secca: mele, susine, pere, albicocche o altra frutta
- 150 g di zucchero
- 2-3 chiodi di garofano
- 1 cucchiaino di cinnamomo

Preparazione:

- Lava la frutta secca ed immergila in acqua fredda per 1-2 ore.
- Risciacqua e mettila in un ampio contenitore
- Versa dell'acqua nel contenitore
- Fai bollire a fuoco medio.
- Quando la frutta è morbida, aggiungi lo zucchero, il cinnamomo e i chiodi di garofano
- Fai raffreddare la frutta secca nel recipiente in cui è stata cotta.

Grano bollito con frutta secca

Occasione: Vigilia di Natale; Feste

Ingredienti:

- 500 g di grano
- miele
- 1/2 bicchiere di noci
- 1 cucchiaino di cinnamomo
- Frutta secca – prugne, albicocche, uva passa

Preparazione

Lascia il grano in acqua per una notte. Risciacqua ed aggiungi dell'acqua. Fallo bollire a fuoco basso finché non si ammorbidisce. Dopo averlo bollito, scola l'acqua ed aggiungi le noci tritate, la frutta secca tritata, cinnamomo e zucchero.

Domande:

La frutta secca è ricca di...

- a) vitamine, minerali e microelementi
- b) acidi organici e fibre.

Quale modalità di essiccazione preserva la qualità della frutta?

- a) Immersione in acqua calda o in soluzione alcalina;
- b) Essiccazione al sole o in appositi essiccatoi.

Uva passa, fichi, albicocche e prugne sono conosciuti come...

- a) I grandi quattro;
- b) Il quartetto classico.

Quale frutta secca costituisce la più ricca fonte di calcio?

- a) Prugne;
- b) Albicocche;
- c) Fichi;
- d) Uva passa.

Quale frutta secca contiene maggiore vitamina A?

- a) Prugne;
- b) Albicocche;
- c) Fichi;
- d) Uva passa.

Quale frutta secca è più ricca di fibre?

- a) Prugne;
- b) Albicocche;
- c) Fichi;
- d) Uva passa.

Scrivi due benefici della frutta secca biologica.

1.....

2.....

Che quantità di frutta secca soddisfa il bisogno di zuccheri del corpo senza aumentare i livelli di insulina e di glucosio nel sangue?

- a) 50 g di frutta secca al giorno;
- b) 100 g di frutta secca al giorno;
- c) 200 g di frutta secca al giorno;

Per approfondire l'argomento

5. Ulteriori risorse

http://it.wikipedia.org/wiki/Frutta_secca

<http://www.greenme.it/mangiare/cucina/10196-essicare-frutta-senza-essiccatore>

<http://archivio.panorama.it/scienza/salute/alimentazione/La-frutta-disidratata-fa-bene-come-quella-fresca>

<http://www.salute-e-benessere.org/nutrizione/la-frutta-essicata-piu-sana-quali-malattie-previene/>

<http://naturalmentemamma.it/2010/03/09/come-essicare-la-frutta-a-casa/>

