

Frutta secca a Natale

NUTRI-lipidomica *Nutrizione molecolare e sana alimentazione*



Ogni frutta secca, i suoi grassi

La frutta secca a guscio è una categoria alimentare particolare. È un alimento completo anche se la componente macro nutrizionale grassa prevale su carboidrati e proteine. Ed è proprio la componente grassa a richiedere una particolare attenzione nelle quantità da consumare di questo prezioso alimento.

La frutta secca apporta prevalentemente acidi grassi mono e polinsaturi con un contributo di grassi saturi davvero minimo e senza colesterolo. Inoltre, ciascuna tipologia ha un profilo lipidico caratteristico e ciò la rende versatile e adatta alle esigenze nutrizionali più disparate. Bisogna fare però particolare attenzione al fatto che apportino oltre ad [acidi polinsaturi della serie omega-3](#) [quelli della serie omega-6](#). Occorrerà quindi non esagerare con il consumo e scegliere la varietà sulla base del profilo lipidico più adatto alle proprie esigenze molecolari.

Ricetta Nutrilipidomica

Mandorlini alle castagne

La ricetta di dicembre è un dolcetto che contiene i sapori del Natale. Abbiamo scelto le mandorle per questa preparazione, ma è possibile sostituirle con le nocciole se volessimo apportare più omega-9 o con le noci se ci servisse aumentare l'apporto di omega-3. A tal proposito ricordiamo che le nocciole, più ricche in omega-9, saranno più adatte ad una cottura a temperature più alte e per tempi più lunghi, mentre noci e mandorle, in virtù del loro apporto più consistente di polinsaturi rispetto alle nocciole, dovranno essere trattate a temperature più basse e per tempi più brevi.

Per la parte dolce della ricetta la scelta è ricaduta sulla farina di castagne, senza glutine e dolce di natura. Ciò ci ha permesso di ottenere un prodotto gustoso senza l'uso di altre fonti di zucchero. Gli aromi potranno essere cambiati in base al gusto personale.

Ingredienti (per 8 persone, 2 mandorlini a testa):

- mandorle con la pellicina g 100
- farina di castagne g 100
- 2 albumi (g 60 circa)
- un pizzico di cannella
- scorzetta di limone



Immagine a scopo illustrativo

PROCEDIMENTO

Preriscaldare il forno a 120 gradi.

In un mixer, frullare le mandorle con la scorzetta di limone e lasciandole un po' grossolane. Aggiungere la cannella e frullare ancora un po'. Porre il composto di mandorle e aromi in una ciotola e coprire. Montare gli albumi a neve ben ferma, quindi aggiungerli al composto di mandorle. Mescolare delicatamente dall'alto verso il basso e aggiungere piano piano la farina di castagne continuando a mescolare nché il tutto non si sia amalgamato. A questo punto su una piastra da forno coperta di carta forno, con un cucchiaino fare delle piccole quenelle, e disporle l'una accanto all'altra. Porre in forno statico a 120 gradi per 15 minuti. I mandorlini si conservano per 2 settimane in un contenitore di vetro chiuso.

Valori nutrizionali per ricetta e per porzione

	Kcal	Pro- teine (g)	Car- boidrati (g)	Zuc- cheri (g)	Grassi (g)	Saturi (g)	Mono- insaturi (g)	Polin- saturi (g)	Fibre (g)
Mandorle	575	21,22	21,67	3,89	49,42	3,73	30,89	12,07	12,2
Farina di castagne	343	6,10	76,20	23,6	3,70	0,6	1,2	1,4	15
Albume d'uovo	104	21,8	1,5	1,42	0,17				
Per ricetta	1022	49,12	99,37	28,91	53,29	4,33	32,09	13,47	27,2
Per persona	128	6,14	12	3,61	6,66	0,54	4,01	1,68	3,4

Articolo a cura della

Dr.ssa Nicoletta Bocchino – Biologo Nutrizionista

I consigli alimentari presenti nell'articolo non sono da intendersi sostitutivi di un piano alimentare personalizzato e sono da adattare ai casi specifici.