# I semi oleosi: gustosi, sani e dalle numerose virtù

**Sono piccoli regali della natura ricchi di oligoelementi e preziose proprietà nutritive che forniscono al nostro organismo molti vantaggi e benefici. Entriamo nell’affascinante mondo dei semi oleosi e impariamo ad usarli per il nostro benessere.**

Semi oleosi: elenco, proprietà e controindicazioni.

Da sempre i semi oleosi, come la frutta secca, sono stati utilizzati in cucina perchè oltre ad essere buonissimi, arricchivano il sapore dei piatti e anche la medicina popolare li ha sempre adottati per le loro virtù naturali.

Oggi la ritrovata attenzione verso una nutrizione sana e più consapevole a salvaguardia della propria salute, ha favorito il ritorno a ricette che includono questi **superfood** salutari e ricchi di virtù benefiche, ottimi per integrare la nostra alimentazione, spesso carente di molte sostanze nutritive fondamentali per il benessere fisico.

Questi cibi, infatti, vengono inclusi nella categoria alimentare dei **functional foods** o **alimenti funzionali** che, oltre a fornire un buon apporto di energia, contengono micronutrienti, sali minerali e sostanze antiossidanti, che svolgono un'importante azione preventiva sulla salute. Inoltre sono un ottimo supplemento anche per chi segue un'alimentazione vegetariana o **vegana**.

## I semi oleosi in cucina

Questi preziosi doni della natura, sono ottimi per valorizzare piatti semplici e quotidiani. Ideali per arricchire la colazione, in aggiunta alla frutta o allo yogurt, servono anche per condire e donare vitalità ad altre pietanze, sia dolci che salate. Vengono usati in moti impasti, come quelli per il pane, le focacce, i grissini, le torte e biscotti d'ogni tipo.

Possono diventare una sostituzione creativa alle impanature classiche di pesce o carne, riuscendo a conferire ad ogni piatto croccantezza e sapore. Grazie all'alto potere saziante, possono essere gustati in ogni momento della giornata, come snack ad esempio, al posto delle merendine, spesso molto caloriche e poco sane. Chi non segue diete specifiche o non ha problemi di peso, può consumarne fino ad un massimo di 30 grammi durante le 24 ore.

## Elenco dei semi oleosi

Esistono tantissime tipologie di semi, alcuni molto conosciuti e diffusi in commercio, altri più particolari che il pubblico inizia a conoscere gradualmente. Ne riportiamo un elenco abbastanza completo: anacardi, arachidi, copra, mandorle, nocciole, noci, noci del Brasile, noci di Macadamia, noci Pecan, pinoli, pistacchi, **semi di canapa**, semi di cartamo, semi di chia, semi di girasole, semi di karitè, semi di lino, semi di papavero, semi di perilla, semi di pompelmo, **semi di quinoa**, semi di ravizzone, semi di ricino, semi di senape, semi di sesamo, semi di zucca.

1. Semi di canapa; 2. Semi di sesamo; 3. Semi di soia; 4. Semi di girasole; 5. Semi di lino; 6. Semi di papavero; 7. Semi di zucca; 8. Semi di chia ; 9. Noci e mandorle.

## Almeno 7 buoni motivi per mangiarli

1. Contengono **grassi essenziali** insaturi e polinsaturi, in particolare omega-3 e omega-6.

Essi, essendo privi di **colesterolo**, riducono i livelli di LDL (colesterolo cattivo) e favoriscono l'aumento di quello buono. Inoltre, proteggono le arterie dall'arteriosclerosi e influenzano, in modo positivo.
2. Sono una valida fonte di **proteine vegetali.**
3. Contengono **vitamine del gruppo B**, essenziali per la funzione cardiaca, e **vitamine** del **gruppo E**, sostanze antiossidanti capaci di combattere i radicali liberi e proteggere le cellule dalle tossine ambientali.
4. Sono ricchi di **sali minerali**: selenio, potassio, zinco, magnesio, manganese e rame, essenziali per molte reazioni e meccanismi della risposta immunitaria, della crescita cellulare, della salute degli occhi, della pelle e della fertilità.
5. Hanno un alto contenuto di **fibre**, che rendono i semi facilmente digeribili e migliorano la funzionalità dell'intestino. Il loro utilizzo è molto indicato per chi soffre di stipsi e, per quest'ultimi, è consigliata l'integrazione dei semi oleosi nella propria colazione (rispettando le dosi indicate).
6. Migliorano la risposta dell'insulina nei diabetici poichè mantengono costanti i livelli degli zuccheri nel sangue.
7. Sono una fonte naturale di energia e, quindi, consigliati a chi svolge un'intensa attività fisica.

Per tutte queste caratteristiche, la **US Food & Drug Administration**, l'ente governativo statunitense che ha il compito di regolamentare cibi e farmaci per la tutela del consumatore, ha fregiato i semi oleosi con il claim "**salutare per il cuore**", in quanto sono utili nella prevenzione delle patologie cardiovascolari, grazie all'elevato contenuto di sostanze antiossidanti come i polifenoli.

# Proprietà nutritive specifiche

- Le **mandorle** sono anti-anemiche, poiché l'alto contenuto di ferro le rende ottime alleate in caso di anemia.
- I **semi di zucca** favoriscono il rilassamento muscolare e del sistema nervoso grazie all'alto contenuto di magnesio, riducendo anche l'affaticamento e la stanchezza. Si possono considerare ansiolitici ed antistress. Hanno notevoli proprietà antibatteriche e antinfettive: la presenza di zinco e fitosteroli, fanno prevenire le infezioni e le infiammazioni delle vie urinarie.Possono essere consumati crudi, tostati (in forno per 15-20 minuti a 180°C) oppure cotti in acqua e, in quest'ultimo caso, si riesce ad ottenere un ottimo decotto simile all'orzata. Se leggermente salati acquistano un gusto in più.
- I **semi di lino**, hanno un alto contenuto di minerali, e affinché il nostro organismo riesca ad assorbirli al meglio, si consiglia di consumarli tritati o macinati. Questo è dovuto al fatto che l'esterno è molto duro ed è capace di resistere all'acidità dello stomaco. Sono controindicati per chi soffre di diverticolosi o colon irritabile. I semi di lino vengono utilizzati anche come ingrediente per migliorare l'omogeneità degli impasti: messi a bagno nell'acqua formano una specie di gelatina che sostituisce l'ammalgamento, l'azione svolta dalle uova nelle ricette tradizionali.
- I **semi di sesamo**, oltre ad essere usati singolarmente, permettono di ricavare diversi prodotti: il tahin, una crema di densa utilizzata in molte ricette sia dolci che salate della cucina orientale e che, nella nostra tradizione culinaria può essere impiegata come alternativa al burro, ed il gomasio, un composto di semi di sesamo (tritati o tostati) e sale

marino, da poter sostituire al sale nostrano in numero pietanze.
- I **semi di senape** sono considerati disinfettanti e anti-compulsivi. Utili per combattere le infiammazioni, i reumatismi e il mal di testa. Bisogna fare attenzione nel loro uso, in quanto possono irritare le mucose.
- I **semi di chia** sono consigliati nelle diete, poiché consentono di regolare l'attività intestinale e forniscono un buon apporto di calcio. Sono ottimi ingredienti per quanto riguarda la bellezza: spesso si fanno delle ricette da utilizzare sul viso, corpo e capelli. Si raccomanda di non superare la dose di un cucchiaino al giorno. Sono dei semi molto resistenti e, anche a distanza di anni, conservano intatte le loro caratteristiche nutrizionali. Ottimi alimenti anche per chi è celiaco, in quanto sono naturalmente prive di glutine.

## Tante virtù ma anche alcune controindicazioni

Nonostante i molti pregi dei semi oleosi, non bisogna esagerare con le quantità in quanto essi hanno un notevole contenuto di lipidi (grassi) e sono poco indicati per chi vuole perdere peso.

Inoltre possono interferire negativamente nell'utilizzo e assorbimento di altri nutrienti, nonché di farmaci in quanto riducono la pressione arteriosa generale e potrebbero vanificare l'efficacia di farmaci che fluidificano il sangue.

Alcuni di essi, come ad esempio le arachidi, le mandorle, le noci, fanno parte degli allergeni alimentari più comuni e più gravi quindi si raccomanda un'estrema attenzione sia aai semi stessi che a tutti quei prodotti industriali che potrebbero contenerne tracce.

## Uso e conservazione dei semi oleosi

Per conservali al meglio e a lungo, si suggerisce di metterli in barattoli ben chiusi, al riparo dalla luce e in un luogo fresco. In questo modo, i semi oleosi, non perderanno nessun elemento nutrizionale.

**Data di creazione**
19/05/2017
**Autore**
alessandra-barbazza