



Persico con impanatura di pistacchi e crema di cavolo viola

Pochi ingredienti e di facile reperibilità ma il risultato è una ricetta cromaticamente interessante, saporita e sana dal punto di vista nutrizionale.



Persico con impanatura di pistacchi e crema di cavolo viola (Foto © Annamaria Virone).

Il **Persico con impanatura di pistacchi e crema di cavolo viola** è un secondo piatto buono e di estrema facilità; gli ingredienti sono pochi, si reperiscono facilmente e, inoltre, hanno il pregio di essere validi dal punto di vista nutrizionale.

Cavolo viola, virtù di un alimento semplice

Il **cavolo viola** o **cavolo rosso** (*Brassica oleracea var. capitata f. rubra*), è un ortaggio **ricco di vitamina C**, antiossidanti e ferro. Le fibre vegetali contenute, hanno anche un effetto benefico sul metabolismo e sulla flora batterica.

Il suo colore particolare è dovuto alla presenza di [antocianine](#), una classe di pigmenti che cambiano colore in base al pH. Nel caso della nostra ricetta, l'aggiunta del limone, e quindi di acido citrico, darà al cavolo viola una colorazione ancora più intensa.



Il cavolo viola è ricco di virtù nutrizionali.

Pistacchi, caratteristiche e informazioni nutrizionali

Protagonisti indiscussi degli aperitivi serali, i [pistacchi](#) sono probabilmente lo snack più sgranocchiato tra tutta la frutta secca. Comunemente si trova in commercio già salato, per mantenerne la conservazione e le proprietà, ma esiste anche la varietà non salata, adatta alle preparazioni culinarie.

Appartenenti alla famiglia delle *Anacardiaceae*, genere *Pistacia Vera*, per essere coltivati i pistacchi richiedono un clima caldo e asciutto come quello di Bronte, piccola borgata nel catanese alle pendici dell'Etna, diventata celebre per l'elevata qualità di questo frutto.



I pistacchi sono molto calorici e con un contenuto moderato di carboidrati e fibre.

Protetto dal marchio DOP, il [pistacchio di Bronte](#) è definito anche “oro verde” per il suo costo elevato (circa 50 €/kg), dovuto alla necessità di effettuare la raccolta solo a mano e al fatto che gli alberi hanno una bassa produttività, fruttificando ogni due anni.

Dal **punto di vista nutrizionale**, i pistacchi sono tra gli alimenti più calorici poiché hanno un’elevata concentrazione lipidica, un contenuto moderato di carboidrati e fibre.

100 grammi di pistacchio contengono 562 kcal, di cui 45 grammi di grassi, 28 grammi di carboidrati, 20 grammi di proteine; inoltre, essendo un frutto essiccato, la percentuale di acqua è pari a zero.

Recenti studi della [Società Italiana di Nutrizione Umana](#) (SINU) hanno riscontrato, che assumendo una moderata porzione di frutta secca al giorno e soprattutto pistacchi, si ottiene un [abbassamento dei valori di colesterolo](#) e benefici sulla vista, sul diabete e sull’ipertensione.

Ma **com’è possibile che un alimento “lipidico” abbassi il colesterolo?** La [frutta secca](#), contiene delle sostanze chiamate **fitosteroli** che hanno una struttura chimica simile al colesterolo e una di queste, presente in grande quantità nei pistacchi, è il **beta-sitosterolo**. I siti d’azione, dove il colesterolo deve agire, capteranno il beta sitosterolo al posto del colesterolo che, quindi, verrà ignorato dal nostro metabolismo ed eliminato.

Secondo la SINU, una porzione di circa 30 grammi al giorno di pistacchi non salati (corrispondo a

circa 50 pistacchi) riduce sensibilmente il colesterolo cattivo LDL, lasciando invariato quello buono HDL.

Pistacchi e ricette: i tanti usi in cucina

In Sicilia il pistacchio viene utilizzato in qualsiasi pietanza, soprattutto nei dolci, ma anche negli antipasti e nei primi piatti. Va utilizzata la varietà non salata per evitare di sforare i limiti di sodio concessi al giorno e di alterare i sapori dei piatti.

Ricetta del Persico con impanatura di pistacchi e crema di cavolo rosa

Un modo efficace per far risaltare il sapore dei pistacchi e beneficiare delle sue proprietà nutrizionali è utilizzarlo come panatura per il pesce: in questa ricetta utilizzeremo prodotti di stagione, ingredienti dai sapori contrastanti ma che, nel loro insieme, daranno un risultato entusiasmante sotto il profilo gusto olfattivo.



Persico pronto per essere impanato (Foto © Annamaria Virone).

Data di creazione

23/03/2019

Autore

annamaria-virone