

La riscossa dei semi. Piccoli scrigni di gusto e salute

Di lino, canapa, sesamo, girasole e persino di anguria. Il consumo registra una crescita tra il 25 e il 35% negli ultimi tre anni. Ecco la nostra guida



Semi di lino, canapa, sesamo, papavero, girasole, zucca, finocchio, cardamomo, coriandolo e anche di anguria. Rendono più croccanti e gustosi i nostri piatti ma soprattutto sono degli alleati preziosi per la nostra salute perché danno energia, combattono lo stress, mantengono giovani, aiutano a ridurre l'uso del sale e a prevenire e curare diverse patologie.

Presenti nella dieta umana da migliaia di anni, i semi oleosi sono la riscoperta alimentare del momento. Nutrizionisti e naturopati li consigliano da tempo per integrare le carenze dell'alimentazione moderna e, negli ultimi tempi, anche i medici li prescrivono come cura per alcune patologie o dopo interventi chirurgici. Il risultato è che le vendite negli ultimi tre anni sono aumentate tra il 25 e il 35% e i consumi sono in continua crescita.

Ma cosa si sa davvero di loro? Non tutti, ad esempio, sono a conoscenza che l'orzo, l'avena, il riso, i fagioli, la soia e anche il pistacchio e gli anacardi sono in realtà semi. E in pochissimi sanno che i semi di sesamo apportano molto più calcio che non il latte e i formaggi; che 30 grammi di semi di girasole hanno più ferro di una bistecca di manzo; e che i semi di anguria sono ottimi come snack e possono essere usati per fare oli, minestre e persino il tè.

I semi oleosi sono un concentrato di nutrienti importanti per il nostro organismo: sono ricchi di acidi grassi essenziali, enzimi, antiossidanti, minerali, fibre e vitamine. Per far capire quanto siano preziosi basta dire che una piccolissima manciata di semi al giorno può sostituire in modo efficace dosi massicce (e costose) di integratori alimentari e di alimenti spesso mal tollerati dal nostro organismo, con grande beneficio per il nostro stato psicofisico.

In cucina si possono utilizzare in moltissimi modi: al naturale come snack o cereali per la colazione, nell'impasto di pane e focacce, miscelati nei frappè e negli yogurt, ma anche nelle insalate, nelle frittate e nei primi e secondi piatti. Alcuni, ad esempio i semi di girasole, di lino e di canapa, possono essere pressati per ottenere olii, altri si fanno germogliare e poi si mangiano, come nel caso dei semi di crescione. L'unica nota critica è che sono calorici, ma gli esperti assicurano che se assunti con moderazione – la dose consigliata è di un cucchiaino al giorno – la linea non ne risente.

«È importante che se ne parli perché scelte di alimentazione diverse possono fare la differenza per la salute – afferma **Uliana Bianchi** responsabile della Cooperativa Il Sole e la Terra di Bergamo -. Fino a dieci anni fa il biologico era una scelta di vita fatta da persone che credevano nell'importanza di mangiare cibi di qualità e sani – dice -. Ora questa alimentazione è esplosa. Tantissimi comprano i semi per motivi di salute, scelgono di mangiare questi alimenti perché altrimenti stanno male. C'è gente che passa e entra in negozio ma molti si presentano con la ricetta medica».

«Tre anni fa, dopo solo un anno di attività, stavo per chiudere – racconta **Alma Conci**, titolare del negozio Alvin Bio a Lovere -. Poi, alcune amiche che soffrivano di intolleranze alimentari mi hanno chiesto di fare il pane con farine naturali senza additivi. Conoscenti e clienti mi facevano i complimenti, sentivo di fare qualcosa di buono così ho deciso di proseguire su questa strada».

La scelta si è rivelata fortunata. «Da quando mi sono specializzata nel biologico le vendite sono sempre aumentate, è bastato il passaparola. Oggi ho due collaboratrici e alcuni tavolini dove propongo insalate e piatti naturali e i miei clienti vengono persino da Darfo e da Clusone per comprare i prodotti dei miei scaffali. Cerco di far capire alle persone che non è uguale comprare i semi al supermercato – dice la negoziante loverese – magari costano un po' meno ma i valori nutrizionali non sono gli stessi: l'apporto di 50 grammi di prodotto biologico ne fornisce due-tre volte più di quello industriale. Inoltre cerco di sensibilizzarle il più possibile. Molti vengono in negozio perché hanno patologie anche gravi, va bene, ma a volte è tardi, è importante scegliere un'alimentazione sana prima di ammalarsi».

Anche nel mondo della ristorazione le proposte di cucina vegetariana e vegana sono in crescita. Nella nostra provincia uno degli indirizzi più importanti e storici, forse addirittura il pioniere di questa filosofia a tavola, è il Villino di Erica a Valbrembo. La gestione, dopo quattordici anni, da qualche mese è passata di mano, ma la filosofia è la stessa: moltissimi semi, di zucca, di sesamo, di girasole, nelle insalate ma anche nei primi e nei secondi piatti. Il trancio di tonno con crosta di sesamo e la millefoglie di pesce spada con sesamo ad sono tra i più richiesti. «Credo molto in questa cucina e sono intenzionato ad arricchire la carta con nuove idee e proposte – afferma il neotitolare **Mario Buterchi** -. La nostra clientela apprezza la qualità. Sono attenti alla dieta e ai prodotti un po' più salutari. È uno stile di vita».

Dieci semi e il modo migliore per consumarli

Semi di sesamo

Alcalinizzante, energetico, ricostituente, il sesamo è noto per la sua capacità di rinforzare la memoria e la concentrazione. Esistono in due varietà di semi: dorati e neri. Si possono usare tritati e pestati freschi nei piatti di cereali, nelle insalate, nei dolci e sono buonissimi per le panature al forno del pesce o delle polpette di legumi. Dalla loro lavorazione si ricava la tahina, chiamata anche burro o crema di sesamo, ingrediente fondamentale per preparare l'hummus di ceci. Tostati e mescolati con il sale creano il gomasio.

La Rassegna

<https://www.larassegna.it/la-riscossa-dei-semi-piccoli-scrigni-di-gusto-e-salute/>

Semi di girasole

Sono ricchi di vitamina E, B1, B3 e B6, oltre che di rame, manganese, selenio, fosforo, magnesio e folati. Sono buonissimi tostati e preziosi per l'olio che si ottiene tramite spremitura. Possono essere usati nell'impasto del pane o nel ripieno di una torta salata oppure aggiunti alle insalate o alle verdure cotte, dopo essere stati leggermente tostati in padella con poco sale. Rappresentano un aperitivo ottimo e salutare, al posto di patatine e arachidi. Al naturale, crudi e senza sale, sono l'ingrediente per gustosi muesli di cereali e frutta.

Semi di lino

Rappresentano una preziosa fonte di minerali, di omega 3 e omega 6, regalano tanta vitamina E. Possono essere consumati con lo yogurt, nei succhi di frutta o nelle insalate, a cui donano un piacevole retrogusto "alle nocciole". Vanno tritati oppure masticati bene prima di essere ingeriti in modo da far penetrare tutti i principi oleosi contenuti all'interno della buccia.

Semi di papavero

Come gli altri semi, sono una fonte preziosa di proteine e grassi. Essendo molto piccoli sono ideali per ricette cremose, come passati, purè e vellutate ma anche per creme dolci, ad esempio, a base di ricotta e miele. Possono essere bianchi, come quelli utilizzati nella composizione del curry, o neri, come quelli impiegati nei prodotti da forno.

Semi di zucca

Sono ricchi di proteine, carboidrati e grassi, contengono vitamina E, magnesio, fosforo, ferro, selenio e manganese. Dopo averli spellati si mangiano crudi oppure leggermente tostati in forno. Sono ottimi nel muesli a colazione e ideali come snack soprattutto perché hanno tanto magnesio e poche calorie.

Semi di canapa

Fra tutti i semi oleosi sono quelli con il valore nutrizionale più elevato. Contengono tutti gli aminoacidi essenziali che il nostro organismo non è in grado di sintetizzare; danno un buon apporto di vitamine, di sali minerali (ferro, calcio, manganese e fosforo) e sono ricchissimi di omega 3 e omega 6. L'olio che se estrae ha un sapore molto gradevole e può essere usato per arricchire insalate, per preparare biscotti, dolci, pesti e salse.

Semi di anguria

Di solito li scartiamo quando mangiamo il frutto invece anche i semi di anguria sono ricchi di proprietà benefiche e possono essere usati in cucina. Hanno un alto contenuto di acidi grassi essenziali, proteine e sali minerali. Vanno lavati, asciugati e fatti essiccare all'aria. Possono essere usati come snack o per fare oli, minestre e tè.

Semi di chia

Originari del Centro America, sono una bomba di micronutrienti (e in effetti "chia" in azteco significava "forza"): dalle proteine ai carboidrati, dalle vitamine ai sali minerali, dai lipidi agli antiossidanti. Il modo più semplice per consumarli è aggiungerne tre cucchiaini a un litro di acqua, mescolare per bene, e attendere 15 minuti prima di bere, ma possono essere mischiati anche a succhi di frutta e tè o usati per preparare dolci e insalate.

Semi di finocchio

La Rassegna

<https://www.larassegna.it/la-riscossa-dei-semi-piccoli-scrigni-di-gusto-e-salute/>

Sono ricchi di fibre, calcio, potassio e rame. Hanno un sapore dolce che ricorda l'anice. Possono essere usati per preparare pane, cracker e grissini e una tisana diuretica e digestiva.

Semi di coriandolo

Sono granelli simili al pepe, gialli e dal sapore dolciastro che ricordano il limone. Possono essere usati per preparare un infuso digestivo, efficace e dal sapore aromatico. Un paio di cucchiaini dopo i pasti favoriscono la digestione e l'eliminazione dei gas intestinali. Hanno un aroma delicato, si prestano a insaporire zuppe e minestre, legumi, carne, pesce e verdure, in particolar modo cavolo e crauti. E sono indicati nella preparazione di sottaceti e salamoie mentre macinati sono perfetti per insaporire carne, pesce e insaccati.