

*Gli editoriali.*

## Cos'è il pistacchio e quali sono le sue proprietà

Scopri cos'è il pistacchio, quali sono le sue proprietà, come usarlo in cucina e quando è il Pistacchio Day, la giornata dedicata a questo amatissimo prodotto.

Il **pistacchio** è un **ingrediente** sempre più utilizzato in cucina per realizzare le più svariate ricette, da quelle dolci a quelle salate. Si tratta di un prodotto molto amato che negli ultimi tempi ha conquistato sempre più spazio sulle tavole, al punto che gli è stata dedicata persino una giornata mondiale. Ma cos'è il pistacchio e quali sono le sue proprietà? Scopriamolo insieme.

### Dove crescono i pistacchi?

Generalmente, i pistacchi vengono classificati come “**frutta a guscio**” o “**frutta secca**”, ma sono **semi oleosi** di colore **verde** contenuti nella **drupa**, ossia il frutto della **Pistacia vera**, specie appartenente alla famiglia delle **Anacardiaceae**. Questa pianta dalla fitta chioma può essere alta fino a dieci metri: è originaria dell'**Asia centro-occidentale** ma oggi è diffusa in tutta l'**area del Mediterraneo**, compresa l'**Italia**, e anche in altre zone del mondo. Nel nostro Paese, in particolare, sono famosi i **pistacchi di Sicilia**: la varietà del **pistacchio di Bronte DOP** è molto pregiata e apprezzata, non a caso è considerata un'eccellenza italiana. Le sue qualità sono dovute a una coltivazione tramandata da generazioni e diventata ormai un'arte, oltre al fatto che a Bronte i pistacchi vengono coltivati nella zona dell'Etna, dunque su un territorio vulcanico che conferisce a questi semi caratteristiche uniche, come ad esempio un sapore intenso, un colore verde acceso e una consistenza croccante.



## Le proprietà dei pistacchi

I pistacchi sono un vero e proprio **concentrato di energia**: hanno un **elevato contenuto calorico** e contengono anche molti **lipidi**, in genere più del 50% in quelli secchi e oltre il 30% in quelli freschi. Tuttavia, **quasi il 90%** dei grassi contenuti in questi semi sono **insaturi**, ossia sono **grassi buoni**: si tratta soprattutto di **omega-9** e **omega-6**, sostanze note per avere **effetti benefici sul nostro organismo**.

I pistacchi contengono, inoltre, **proteine** e **fibre**, molte **vitamine** (in particolare E, C, B e A) e molti **sali minerali**, come potassio, calcio, fosforo, ferro, magnesio, zinco, rame e selenio.

Secondo alcuni studi, queste sono le principali proprietà dei pistacchi:

- Contribuiscono alla **salute cardiovascolare**;
- Fanno bene contro l'ipercolesterolemia;
- Hanno proprietà **antinfiammatorie**;
- Aumentano il senso di **sazietà** e possono aiutare nel **controllo del peso** e del **livello degli zuccheri nel sangue**;
- Favoriscono l'**attività intestinale** e l'eliminazione delle tossine;
- Riducono lo **stress ossidativo** e migliorano i **livelli di colesterolo**.

## I valori nutrizionali del pistacchio

I **valori nutrizionali** medi per **100 gr di pistacchi non salati** sono i seguenti:

- Acqua (g) 5.3
- Energia (kcal) 595
- Proteine (g) 24.3
- Lipidi (g) 48.9
- Colesterolo (mg) 0
- Carboidrati disponibili (g) 7.3
- Fibra totale 15.3

## Quanti pistacchi si possono mangiare al giorno?

Facendo attenzione alle giuste quantità, i pistacchi possono essere **consumati regolarmente**. La dose ideale di frutta secca consigliata dagli esperti in genere è di **30 gr al giorno**, quantità che, nel caso dei pistacchi, corrisponderebbe a circa **180 calorie**, un apporto calorico che andrebbe bilanciato con quello dato dagli altri alimenti consumati durante la giornata. I

pistacchi sono particolarmente indicati come **snack dopo lo sport**, perché aiutano a reintegrare i sali minerali e le energie dopo l'attività fisica.

Occorre fare una distinzione tra i **pistacchi salati e non salati**: i primi contengono **più sodio e più grassi**, per questa ragione **vanno consumati con più moderazione** rispetto a quelli **non salati**, considerati per questa ragione **più salutari**. In generale, a causa del loro contenuto calorico e lipidico è bene limitare il consumo di pistacchi in caso di obesità e, ovviamente, evitarlo del tutto in caso di allergia.

### Come usare i pistacchi in cucina

I pistacchi possono essere consumati da soli come **spuntino** oppure possono essere utilizzati in tantissimi modi per preparare piatti diversi. In ambito dolciario, ad esempio, i pistacchi sono usati per fare il **gelato**, oppure per fare una **crema spalmabile** da utilizzare poi nei più svariati dolci, dai cannoli, fino a torte, crostate o cheesecake. Ormai il pistacchio ha davvero **conquistato l'industria dolciaria** e viene utilizzato anche per biscotti, merendine, panettoni e tantissimi altri prodotti che è possibile acquistare al supermercato.

Nelle **ricette salate**, invece, i pistacchi possono essere usati **per insaporire sia primi che secondi**, ma anche per creare **tortini e torte salate**. Questi semi rappresentano poi l'ingrediente fondamentale per creare un delizioso **pesto** con cui condire **pasta e risotti**. Prova, ad esempio, la ricetta del **risotto ai gamberi con pesto di pistacchi**!

### Il Pistacchio Day

Come anticipato, questi semi sono amati a tal punto che è stata istituita una giornata internazionale dedicata proprio al pistacchio, ovvero il **World Pistacchio Day**. In realtà, questa ricorrenza, fissata per il **26 febbraio**, è **stata istituita negli Stati Uniti** dove, non a caso, viene chiamata **National Pistacchio Day**: lo scopo è **promuovere i pistacchi** che sono molto amati, consumati e soprattutto coltivati anche oltreoceano, in particolare in **California**.

Dall'America, il Pistacchio Day ha poi preso piede anche in altri Paesi, diventando ben presto un appuntamento mondiale per tutti i fan del pistacchio. In genere in questa occasione, il cosiddetto "**oro verde**" viene celebrato con **sconti e promozioni nei negozi** o con **ricette dedicate in pasticcerie, locali e ristoranti**. Si tratta, insomma, di una buona occasione per concedersi qualche dolce al pistacchio oppure per preparare qualche pietanza arricchita con questo prodotto buono e nutriente!