Pinoli, piccoli “grandi” alleati della salute

Ingredienti discreti di tante ricette sane.

I pinoli sono presenti in tante ricette diverse. Ma li conosciamo davvero?

I **pinoli** sono una fonte eccezionale di sali minerali, vitamine e di grassi insaturi, amici del cuore. In cucina si prestano alle più svariate preparazioni sia dolci sia salate.

Cosa sono i pinoli

I pinoli sono i semi commestibili di due specie di pino: quello domestico (*Pinus pinea*), tipico della macchia mediterranea, ampiamente diffuso in Italia, soprattutto lungo i litorali e in tutta Europa, e il cembro (*Pinus cembra*), presente principalmente sul crinale alpino. I pinoli sono conosciuti fin dall’antichità come i **frutti amati da Bacco**, il Dio del vino e della fertilità. Non a caso erano molto apprezzati dai Romani che li ritenevano un potente afrodisiaco. Questi piccoli e preziosi semi, il cui gusto ricorda quello della mandorla, sono inseriti tra le squame delle pigne e custoditi da un guscio ispessito e duro. La raccolta avviene tra ottobre e aprile, poi le pigne sono ammucchiate e messe a essiccare al sole durante la primavera e l’estate. Una volta rotto il guscio ed estratto il pinolo, si prosegue con la lavatura, l’asciugatura, la selezione cromatica ed infine il confezionamento. Da 100 kg di pigne si ottengono circa 5 kg di pinoli sgusciati.

Proprietà e benefici dei pinoli

I pinoli vantano un elevato contenuto di proteine, carboidrati e grassi monoinsaturi, come l’**acido oleico** che combatte il colesterolo cattivo (LDL) nel sangue e favorisce l’aumento di quello buono (HDL). Sono un’ottima fonte di acidi grassi essenziali omega 6, vitamine (vitamina A, E ed alcune vitamine del gruppo B come tiamina, riboflavina, niacina, acido pantotenico, pirossidina e folacina) e sali minerali quali manganese, potassio, calcio, ferro, magnesio, zinco e selenio. Inoltre, i pinoli sono ricchi di **acido pinoleico**, un acido grasso polinsaturo appartenente alla stessa famiglia degli omega 6, in grado di **regolare l’appetito** innescando il rilascio di due ormoni soppressori della fame: la colecistochinina e il glucagone peptide.

Consigli per usare i pinoli in cucina

I pinoli sono utilizzati in cucina per la preparazione di moltissime ricette. Assieme a basilico, olio d’oliva, parmigiano e aglio sono alla base del famoso **pesto alla genovese**, ma sono ottimi anche per arricchire sughi e secondi piatti, condire insalate e preparare torte, creme, crostate e biscotti. Si possono consumare anche freschi o leggermente tostati come un vero e proprio integratore alimentare. Non a caso rappresentano un importante tonico dei tessuti neuronali e in particolare dell’epifisi, la ghiandola pineale da cui dipende la **resistenza allo stress**.

I pinoli, come tutta la frutta secca, sono particolarmente calorici, perciò è bene non eccedere con le quantità. Ogni 100 g di prodotto, infatti, contengono 595 chilocalorie. La dose ideale è di **massimo 10 pinoli al giorno**.