

**San
Valentino**

Pistacchio *Mon Amour*



Per quanto riguarda la salute, con la collaborazione di Giorgio Donegani (esperto in nutrizione ed educazione alimentare e Presidente di Food Education Italy) abbiamo revisionato diversi studi scientifici che evidenziano gli effetti benefici che i pistacchi possono avere sulla salute del cuore, sul controllo del peso e sul contrastare alcuni disturbi sessuali come la disfunzione erettile.

Dal punto di vista Gourmet, invece, lo Chef Omar Allievi ha realizzato un menù a base di pistacchio appositamente per San Valentino.

I pistacchi "fanno bene all'amore" perché:

- Contribuiscono a proteggere la salute del cuore
- Aiutano a mantenerci in forma
- Favoriscono una vita sessuale soddisfacente
- Hanno un sapore così particolare da essere un ingrediente perfetto per tante ricette

Questa comunicazione rientra nella campagna internazionale lanciata da American Pistachio Growers (l'associazione americana che rappresenta i coltivatori di pistacchi e i partner del settore in California, Arizona e New Messico) che si svolge contemporaneamente anche in Francia, Germania, Spagna, Regno Unito, Giappone e Cina.


Un'iniziativa che nasce dall'esigenza di diffondere fra i consumatori italiani la conoscenza delle caratteristiche specifiche dei pistacchi americani, la loro bontà, la qualità e gli effetti benefici che possono avere sulla salute.

**L'AMORE È ATTRAZIONE, FA BATTERE IL CUORE,
STIMOLA I SENSI, MIGLIORA LA SALUTE E CI FA STARE MEGLIO!**

...E I PISTACCHI?

**HANNO TANTE PROPRIETÀ CHE FANNO
BENE ALL'AMORE:**

AIUTANO A 
MANTENERCI **IN FORMA**

CONTRIBUISCONO 
A PROTEGGERE
LA SALUTE DEL CUORE

FAVORISCONO 
UNA **VITA SESSUALE
SODDISFACENTE**

HANNO UN SAPORE 
COSÌ PARTICOLARE
DA ESSERE UN
**INGREDIENTE PERFETTO
PER TANTE RICETTE**



Lo sapevi che...

Si dice che nell'antica Persia coloro che si amavano avessero l'abitudine d'incontrarsi sotto gli alberi di pistacchio e di ascoltare il crepitio dei frutti che si schiudevano alla luce della luna. Segno che sarebbero stati felici!

L'amore migliora la salute, aumenta l'autostima, ci fa stare meglio!

Perché si possa godere di tutti questi benefici, è importante che anche la vita sessuale sia soddisfacente. I pistacchi possono essere d'aiuto.

Un recente studio scientifico pubblicato sull'International Journal of Impotence Research, dimostra che i pistacchi possono avere effetti positivi sul trattamento della disfunzione erettile. Lo studio ha coinvolto un totale di 17 uomini, di età compresa tra i 38 e i 59 anni, sofferenti di Disfunzione Erettile, con l'obiettivo di esaminare gli effetti del consumo di pistacchi su questa patologia.

Per 3 settimane ai pazienti sono stati somministrati ogni giorno 100g di pistacchi: una quantità corrispondente al 20% dell'apporto calorico giornaliero, circa 570 kcal. Dall'analisi dei risultati è emerso che, dopo la dieta, il problema della disfunzione erettile si era sensibilmente ridotto in tutti i soggetti, erano migliorati i parametri di funzionalità vascolare e in più si sono evidenziati netti miglioramenti rispetto alla colesterolemia. Secondo gli autori, l'efficacia del consumo di pistacchi nel contrastare la disfunzione erettile potrebbe collegarsi a diversi fattori fra cui la presenza abbondante di sostanze antiossidanti che favoriscono l'elasticità dei vasi sanguigni e proteggono dalla formazione di placche aterosclerotiche e il contenuto elevato di arginina, un aminoacido che aiuta a preservare la flessibilità delle arterie e a migliorare il flusso sanguigno.

Le risposte dell'esperto

Giorgio Donegani, esperto in nutrizione ed educazione alimentare, Presidente di Food Education Italy.

Che cos'è la disfunzione erettile?

La disfunzione erettile consiste nell'incapacità persistente a raggiun-

gere e mantenere un'erezione idonea all'atto sessuale. Un disturbo molto comune che secondo dati emersi dall'ultimo Congresso Nazionale della Società di Urologia (SIU) colpisce 3 milioni di Italiani, di cui il 15% ha meno di 40 anni. Si può manifestare costantemente, ogni volta che si ha un rapporto sessuale, oppure con una frequenza minore, ma comunque decisamente significativa.

Un problema che tende a creare ansia da prestazione in chi ne soffre, innescando un circolo vizioso perché la stessa ansia contribuisce poi ad aggravare la difficoltà erettiva, aumentando il disagio e la frustrazione.

Quali sono le cause?

La Disfunzione Erettile ha come causa una serie di motivi concomitanti: fattori psicologici come condizioni di stress, ansia, depressione, rapporti difficoltosi o non soddisfacenti con il proprio partner; abuso di alcol, fumo o farmaci; disturbi organici come il diabete, l'ipertensione, l'ipercolesterolemia, malattie vascolari periferiche, l'aterosclerosi, danni spinali o cerebrali, problemi cardiaci ma anche stanchezza, sovrappeso e scarsa attività fisica.

Come si fa la diagnosi?

La diagnosi della disfunzione erettile si basa su indagini di diverso tipo. Molto utile è il ricorso all'Indice Internazionale della Funzione Erettile (IIEF) che si basa sulla somministrazione di un questionario di 15 domande che riguardano i cinque domini della sessualità: desiderio sessuale, funzione erettile, funzione orgasmica, soddisfazione del rapporto e soddisfazione generale. Sul piano delle indagini strumentali ha invece particolare importanza lo studio del sistema vascolare del

pene mediante ecocolordoppler che aiuta a verificare la condizione anatomica e funzionale degli apparati coinvolti nell'erezione.

L'esperto dice che i pistacchi...

Sono una fonte eccezionale di fitosteroli. Tra i vari tipi di frutta a guscio e semi, i pistacchi sono i più ricchi di fitosteroli, le sostanze in grado di ridurre l'assorbimento intestinale del colesterolo assunto con gli alimenti.

- Contengono grassi salutari per il cuore. Sebbene il pistacchio sia ricco di grassi (13g a porzione), quasi il 90% di questi sono di tipo insaturo: il 55% è composto da monoinsaturi, in gran parte acido oleico e il 32% da polinsaturi, principalmente acido linoleico. Questi tipi di grassi riducono la colesterolemia e il rischio di malattie cardiache quando sostituiscono quelli saturi presenti nella dieta.

- Contengono grandi quantità di luteina, beta-carotene e gamma-tocoferolo, tre importanti sostanze antiossidanti che agiscono positivamente anche come fattori cardioprotettivi, ostacolando la formazione delle placche aterosclerotiche.

- Forniscono molta arginina, un aminoacido che aiuta a prevenire l'indurimento delle arterie contribuendo a mantenerle resistenti ed elastiche.

- Contengono un'ampia e variegata gamma di antiossidanti, sostanze che possono contribuire a contrastare il processo di invecchiamento cellulare ad opera dei radicali liberi. 100g di pistacchi hanno un potere antiossidante maggiore di mirtilli, more, dell'aglio e del succo di melograno.



Grazie a tutte queste proprietà i pistacchi possono essere considerati parte integrante di una dieta protettiva per il cuore. Studi scientifici dimostrano infatti che consumare quantità controllate di pistacchi può aiutare a tenere sotto controllo i livelli di colesterolo e i trigliceridi nel sangue, a migliorare i parametri legati a stati infiammatori e a mantenere i vasi sanguigni in salute. Per queste caratteristiche i pistacchi americani hanno ottenuto di recente il simbolo "Heart-Check" dell'American Heart Association che aiuta i consumatori a identificare gli alimenti che fanno bene al cuore.

I pistacchi aiutano a mantenersi in forma.

L'amore è attrazione!
Un gioco di sguardi, il piacersi a vicenda,
un mix di chimica, fascino e seduzione,
che va mantenuto e
preservato nel tempo...

Per tenerlo vivo,
bisogna mantenersi in forma,
con un occhio alla linea
e l'altro alla cura di quei dettagli
che aiutano a non cadere
nella routine.

Buoni, sani e sfiziosi, i pistacchi sono un vero e proprio alleato per la linea. Grazie alle loro proprietà nutrizionali aiutano a combattere le famose "maniglie dell'amore" e a tenere sotto controllo il peso senza rinunciare al gusto e al piacere di uno snack gustoso.

Una porzione di circa 30g, corrispondente a circa 49 pistacchi, contiene solo 160 Kcal e tanti nutrienti che fanno bene alla salute:

- 3g di fibre
- 6g di proteine
- Grassi buoni: 7g di grassi monoinsaturi e 4g di grassi polinsaturi, quelli che fanno bene al cuore
- Meno di 2g di grassi saturi
- Fitosteroli, che possono aiutare a ridurre l'assorbimento intestinale del colesterolo assunto con altri alimenti
- Tanto potassio quanto quello contenuto in mezza banana
- Vitamina B6
- Rame
- Tiamina
- Luteina
- Fosforo
- Magnesio

E in più... i pistacchi non contengono né colesterolo né grassi trans.

I pistacchi potrebbero avere anche meno calorie di quanto normalmente si creda. Ricerche scientifiche suggeriscono infatti che il grasso contenuto nei pistacchi non viene del tutto assorbito e questo fa sì che l'energia metabolizzabile sia minore. Altri studi scientifici dimostrano che consumare pistacchi con il guscio può aiutare a controllare la quantità ingerita. L'atto di sgusciare il pistacchio ne rallenta infatti l'ingestione, aiuta a controllare il consumo e consente di avvertire prima il senso di sazietà.

Il menù di San Valentino con i pistacchi americani dello Chef Omar Allievi

"L'amore stimola i sensi, si sa! Per la serata di San Valentino ho pensato a un menù speciale a base di ricette inedite capaci di deliziare i sensi e il palato con sapori, colori e profumi unici. I pistacchi americani sono così versatili e hanno un sapore così particolare da essere un ingrediente perfetto per la preparazione di gustose ricette. Un piacere per il palato e per la vista, fonte inesauribile d'ispirazione per dolci, primi, secondi, sfiziose panature e aperitivi unici ..."

Tartare di tonno con panzanella profumata ai pistacchi

Ingredienti per 2 persone:

- 300 g di tonno fresco da tartare
- 25 g di carota
- 25 g di sedano verde
- 25 g di finocchi
- 25 g di cetrioli
- 50 g di pistacchi tostati non salati
- 50 g di pan carré a cubetti
- Sale - Pepe
- Qualche foglia di basilico
- 25 g di carote viola
- 25 g di zucchine
- 25 g di pomodoro
- Olio d'oliva
- Salsa di soia

Preparazione:

Per preparare la panzanella tagliate tutte le verdure a cubetti e scottatele in acqua salata lasciandole croccanti (circa 3-4 minuti di bollitura). Scolatele bene, unite i pistacchi e i cubetti di pan carré precedentemente saltati in padella e condite con un filo di olio extra vergine d'oliva, sale, aceto e basilico fresco tagliato a julienne. Tritate il tonno a coltello e condite con olio, sale, pepe e salsa di soia. Con l'aiuto di un coppapasta rotondo del diametro di 7-8 cm, lavorando direttamente sul piatto di servizio, formate un disco con la panzanella che arrivi a metà dello stampo. Successivamente aggiungete la tartare di tonno e compattate bene il tutto con l'aiuto di un cucchiaino. Togliete molto delicatamente lo stampo e decorate la composizione con un ciuffetto di insalata e qualche pistacchio intero.

Lasagnetta con broccoli ricotta di capra e pistacchi

Ingredienti per 2 persone:

- 200 g di pasta per lasagne
- 80 gr di farina
- 300 g di ricotta di capra
- 100 g di parmigiano grattugiato
- 1 Kg di broccoli
- 100 g di pistacchi tostati, non salati e tritati molto grossolanamente
- ½ litro di latte
- 80 g di burro
- 2 scalogni

Preparazione:

Pulite i broccoli e separate tutti i ciuffi dal gambo. Scottate i ciuffi in acqua bollente per 4 minuti e raffreddateli successivamente sotto l'acqua corrente. Con i gambi dei broccoli preparate una crema facendo rosolare lo scalogno e aggiungendo successivamente i pezzi di broccoli e il latte a filo fino a coprire gli ingredienti. Lasciate cuocere per 20 minuti e successivamente scolate e frullate. Dopo aver fatto raffreddare la crema, aggiungete 250 g di ricotta di capra. Preparate la besciamella sciogliendo il burro in un pentolino. Unite la farina e fate cuocere lentamente fino a ottenere un roux biondo. In un pentolino a parte fate bollire il latte, insaporite con sale e noce moscata in polvere e successivamente unite il roux. Con l'aiuto di un minipimer frullate la besciamella evitando che si formino grumi. Una volta pronta, aggiungete i pistacchi. Componete la lasagna mettendo come base sul fondo della teglia un po' di besciamella. Alternate poi uno strato di pasta ricoperto di crema di broccoli e cime di broccolo a uno di pasta ricoperto dalla besciamella fino a riempire la teglia. Cuocete in forno per 40 minuti alla temperatura di 160°.

Filetti di sogliola in panure ai pistacchi su crema di riso Venere e verdure scottate

Ingredienti per 2 persone

Per la panure di pistacchi:

- ¼ di spicchio di aglio
- 100 g di pan carré
- 100 g di farina
- 5 g di foglie di basilico
- 100 g di pistacchi tostati non salati
- 1 uovo

Per la crema di riso

- ½ litro di latte
- 120 g di riso Venere

Per il soubé di verdure:

- 25 g di carota
- 25 g di sedano verde
- 25 g di pomodoro
- 25 g di carote viola
- 25 g di zuccina

Preparazione:

Preparate la crema di riso Venere facendo cuocere il riso con acqua in un pentolino. Dopo mezz'ora frullatelo fino a ottenere una crema. Per preparare il soubé tagliate tutte le verdure a cubetti e scottatele in acqua salata lasciandole croccanti (circa 3 minuti di bollitura). Scolatele bene e successivamente fatele saltare in padella con uno spicchio di aglio in camicia. Per la panure di pistacchi saltate in padella il pan carré tagliato precedentemente a cubetti. Una volta croccante toglietelo dal fuoco e lasciatelo raffreddare. Unite i pistacchi, il basilico, l'aglio e frullate gli ingredienti nel cutter. Impanate i filetti di sogliola passandoli prima nella farina, poi nell'uovo e per ultimo nella panure. Friggeteli in padella in olio extra vergine e togliete l'olio in eccesso con l'aiuto di carta assorbente. Servite adagiando sul fondo del piatto la crema di riso, cospargetela con il soubé di verdure e adagiatevi sopra i filetti di sogliola, dopo averli salati leggermente.

Tortino al cioccolato con cuore morbido al lampone, cialda al croccante di pistacchio e gelato al pistacchio tostato

Per il tortino al cioccolato:

- 250 g di burro
- 250 g di cioccolato 70%
- 100 g di cacao amaro
- 50 g di farina
- 1 bustina di lievito
- 6 uova
- 100 g di zucchero

Per il ripieno di lampone:

- 100 g di lamponi
- 50 g di latte

Per il gelato al pistacchio:

- 100 g di pistacchi tostati non salati
- 95 g di zucchero
- 300 ml di latte
- 150 ml di panna

Per la cialda al croccante:

- 50 g di pistacchi naturali sgusciati e frullati
- 50 g di zucchero di canna

Preparazione:

Montate le uova con lo zucchero in una ciotola capiente. In un pentolino sciogliete il burro con il cioccolato e successivamente unitelo al composto di uova e zucchero. Setacciate la farina con il cacao e la bustina di lievito ed incorporateli dolcemente al composto. Prima di procedere alla cottura del tortino, preparate il ripieno al lampone, facendo cuocere in un pentolino i lamponi col latte. Versate il composto ottenuto in uno stampo da ghiaccio per realizzare dei cubetti ed una volta raffreddato e riponetelo in freezer a congelare. Proseguite con la preparazione del tortino versando l'impasto del dolce in un pirottino e incastrandolo nella parte centrale un cubetto di lamponi ghiacciati. Fate cuocere in forno ventilato per 10 minuti a 180°. Per preparare il gelato sgusciate i pistacchi e puliteli grossolanamente dalla pellicina. Metteteli in un tritatutto insieme a circa 50 g di zucchero e tritate a lungo fino a ottenerne una pasta. Mettete il composto in una ciotola e aggiungete lo zucchero rimanente, il latte e la panna. Mescolate il composto fino ad ottenere una miscela omogenea con lo zucchero completamente disciolto. Se necessario utilizzate il mixer ad immersione per qualche secondo. Quando il composto è pronto versatelo nella gelatiera e fatelo mantecare per circa 40 minuti. Una volta pronto lasciatelo riposare in freezer. Per preparare la cialda disponete in un piccolo padellino foderato con un disco di carta da forno 10 g di zucchero e formate un piccolo disco. Fate scaldare sul fuoco molto delicatamente fino a quando lo zucchero non si sarà completamente sciolto. Spegnete il fuoco e aggiungete 10 g di granella di pistacchi. Fate raffreddare e staccate delicatamente la cialda dalla carta da forno. Per comporre il piatto mettete il tortino sulla base del piatto adagiandovi sopra la cialda e una pallina di gelato al pistacchio. Decorate con qualche lampone fresco.