Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

La frutta secca è meglio cruda o tostata?

Lun 15/02/2021 - 10:32

Frutta secca e semi presentano un elevato e prezioso contenuto di grassi vegetali, proteine e fibre e sono anche un'ottima fonte di determinate vitamine, sali minerali, oligoelementi e antiossidanti. In commercio, si trovano crudi e a volte anche tostati. A seconda della ricetta, la frutta secca viene tostata in padella o nel forno. Questo procedimento dona loro un sapore più intenso e una maggiore croccantezza, ma ha anche degli effetti dannosi.

L'aspetto negativo è che le alte temperature possono danneggiare i delicati acidi grassi polinsaturi, provocare l'ossidazione dei grassi, distruggere una parte delle vitamine e degli antiossidanti e causare la formazione di acrilammide, una sostanza cancerogena. Una buona notizia, però, è che tutti questi processi dannosi possono essere ridotti o evitati, effettuando solo una breve tostatura della frutta secca o dei semi ad un massimo di 130-140°C. In questo modo, sembra che le proprietà cardioprotettive della frutta secca non vengano alterate e che l'apporto di calorie, grassi, proteine e sali minerali aumenti addirittura leggermente, poiché il calore riduce il contenuto di liquido presente nei semi.

Va detto, però, che non tutta la frutta secca reagisce allo stesso modo alla tostatura. Particolarmente sensibili all'ossidazione dei grassi sono le noci, a causa del loro alto contenuto di acidi grassi polinsaturi. Tra le altre, nelle mandorle e nelle nocciole è stata riscontrata successivamente alla tostatura una riduzione del contenuto di vitamina E. Inoltre, le mandorele a causa del loro profilo amminoacidico, formano durante la tostatura più acrilamide di altri tipi di frutta secca.
A favore della tostatura viene rilevato che a volte la frutta secca è contaminata da batteri patogeni che grazie al calore vengono efficacemente uccisi. Tuttavia, qualora le noci siano contaminate con micotossine (ad es. aflatossine) la tostatura non ha effetto, poiché le aflatossine sono resistenti al calore.

Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti, riassume la situazione così: "Chi preferisce la frutta secca e i semi tostati, dovrebbe evitare le temperature elevate e i tempi di tostatura troppo lunghi: occorre tostare a non più di 130-140°C, per 15-25 minuti al massimo. Rispetto alla cottura in padella, il forno offre il vantaggio di poter impostare con precisione la temperatura. È consigliabile consumare la frutta secca e i semi tostati in breve tempo, poiché irrancidiscono velocemente".