

TENDENZE SNACK

# Stress da rientro? Provate con la frutta secca

Uno spuntino a base di mandorle, noci e nocciole è consigliato dai dietologi e apprezzato dai consumatori. E anche se l'Italia resta un Paese dipendente dalle importazioni, aumentano i terreni dedicati a queste coltivazioni, con un +30% di noccioli e mandorle previsto nei prossimi 10 anni

di Maria Teresa Manuelli

12 settembre 2019

---



Settembre è il momento del rientro, in cui si dice addio a vacanze per tornare alle routine e agli orari scolastici. E il mix di stanchezza, tristezza e difficoltà di concentrazione – la cosiddetta “sindrome da rientro” – è uno stato d'animo che coinvolge adulti e bambini, stressati per i nuovi impegni e la ripresa dei soliti ritmi.

“Dopo le vacanze, per ricominciare e tornare alle abituali mansioni – spiega Ambra Morelli, dietista Andid, Associazione Nazionale Dietisti –, ci vuole energia e lucidità. E' bene mantenersi attivi e a contatto con la natura: studi scientifici confermano che il movimento e il contatto quotidiano con il verde aumentano la concentrazione. Fondamentale è partire con una colazione appropriata e ricordare che l'appetito si risveglia circa 20 minuti dopo di te. Programmate quindi il primo pasto della giornata un po' dopo la sveglia”.

## **Nuovi trend ma attenzione alla quantità**

“Per riprendere con energia – prosegue la dietista – non dimenticate uno spuntino sano, che possa dare energia senza appesantire la digestione. Il solo caffè di metà mattina o metà pomeriggio non è sufficiente. Una manciata di mandorle (28g o 23 mandorle) ti aiuterà senza appesantirti, contribuendo a mantenere la mente lucida e il corpo reattivo”.

La frutta secca, non a caso, è la nuova tendenza snack, consigliata dai dietologi e apprezzata dai consumatori: un concentrato di nutrienti, naturalmente ricca di gusto, vitamine e minerali, che contribuiscono alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento e al metabolismo energetico. Si trovano ormai ovunque nelle macchinette automatiche degli uffici e negli espositori, strategicamente piazzati prima delle casse, in supermercati e Autogrill.

### Snack a tutta frutta, purché secca

Negli ultimi anni l'approccio del consumatore alla frutta secca è infatti maturato, passando dal considerarla un peccato di gola o prodotto da ricorrenza a inserirla nella propria dieta quotidiana, ritenendola sana e salutare. La stagione 2017-18 ha visto infatti una produzione mondiale di mandorle, frutta a guscio dell'Amazzonia-Brasile, anacardi, nocciole, noci macadamia, noci pecan, pinoli, pistacchi e noci di 4,2 milioni di tonnellate, **il 25% in più della media dei dieci anni precedenti**. Queste stime preliminari, emerse durante l'ultimo International Nuts Council celebrato in India, sono il principale indicatore del fatto che la costante crescita di questa coltura, osservata negli ultimi dieci anni, è destinata a perdurare. Anche i consumi degli italiani sono praticamente raddoppiati negli ultimi dieci anni e hanno raggiunto **i 3 kg all'anno per persona**, stando alle elaborazioni di Coldiretti su dati Ismea del 2017. I dati IRI aggiornati ad agosto 2018 indicano che il totale del mercato ha raggiunto **841 milioni di euro**.

### +30% di coltivazioni in Italia nei prossimi 10 anni

E anche se l'Italia resta un Paese dipendente dalle importazioni, aumentano i terreni dedicati a queste coltivazioni, con un +30% di nocciolati e mandorlati previsto nei prossimi 10 anni. In Italia si raccolgono circa **300mila tonnellate di frutta secca in guscio all'anno**. Noci e nocciole sono presenti lungo tutta la Penisola, anche se la produzione è concentrata fra Piemonte, Campania, Lazio, Sicilia, Emilia-Romagna e Veneto. Solo i nocciolati sono cresciuti di ben il 6,5% nell'ultimo anno, con quasi 80mila ettari a livello nazionale. L'Emilia Romagna nel 2018 ha annunciato un aumento delle superfici destinate a noci. La superficie coltivata sfiorerà i 500 ettari nel 2025, con una produzione annua di 2.500 tonnellate e la creazione di circa 600 nuovi posti di lavoro escluso l'indotto.

### Dai ceci caramellati alle chips di frutta

Ma non c'è solo la frutta secca. La tendenza healthy coinvolge tutti gli snack di origine vegetale, meglio se ipocalorici. Sono già sul mercato i legumi in versione spuntino, come i ceci caramellati, o l'hummus in porzioni singole da portare a scuola (in commercio in Uk), o ancora la frutta disidratata da gustare al posto delle patatine. Mentre già da anni crescono i consumi di chips e gallette a base di mais, ceci, fagioli o quinoa. E presto arriverà il sogno di tutti i golosi: un frutto con poche calorie al sapore di cioccolato. E' lo **zapote nero** (Diospyros Digyna), simile al caco e proveniente dal Messico e dal Guatemala. Il suo interno è cremoso e ricorda il gusto del budino al cioccolato. La polpa può essere tolta con un cucchiaino direttamente dal guscio e spalmata sul pane o usata per la preparazione di dolci e creme. E' anche ricco di vitamina C – ne contiene circa il quadruplo di una comune arancia – ed povero di grassi. Fornisce sali minerali importanti come calcio e fosforo. Troppo bello per essere vero: finora, infatti, si può trovare solo in alcuni negozi di specialità gastronomiche.

Riproduzione riservata ©

Loading...

Loading...

P.I. 00777910159 | Dati societari | © Copyright Il Sole 24 Ore Tutti i diritti riservati

Per la tua pubblicità sul sito: Websystem | Informativa sui cookie | Privacy policy