

CUCINARE CON I SEMI: FRA GUSTO ESTETICO E BENESSERE



Cucinare con i semi aggiunge un tocco originale ai nostri piatti, oltre a renderli più salutari e più belli. Scopriamo insieme le qualità dei cosiddetti “semi alternativi”.

Cucinare con i semi: buono, bello e sano

Prima di scrivere questo articolo mi sono messa a pensare a quando i semi di sesamo, papavero, girasole, lino, zucca abbiano fatto ingresso nella mia cucina di tutti i giorni. Come molti infatti, sono cresciuta pensando che si potesse cucinare con i semi classici, quali pinoli, noci e poco più, insomma tutta la tipica frutta secca relegata alle festività natalizie o a qualche ricetta tradizionale, come il pesto alla genovese e i canucci di Prato.

Ma il mondo dei semi non si esaurisce davvero qui e quando ventenne, andando a vivere da sola, ho iniziato a dar vita alla “mia” **cucina vegetariana** mi sono trovata ad acquistare questi “**semi alternativi**”, che si trovano anche nelle versioni biologiche e decisamente a buon mercato rispetto ai pinoli o agli altri frutti oleosi di origine garantita: non c’è voluto molto per capire che erano un aiuto eccezionale per rendere più bello e gustoso qualsiasi piatto...o quasi!



Insomma, di ragioni per **cucinare con i semi** ce ne sono a valanghe e senza pensare a cose strane o prodotti provenienti da chissà dove! In **Toscana**, ad esempio, sono numerose le realtà che coltivano e confezionano **semi di girasole** e di **zucca** nei formati e nelle tipologie più varie: ci sono quelli bio, quelli sgusciati, decorticati, tostati, salati e non, insomma, tutto quello che serve per inserirli nella propria alimentazione, dalla colazione alla cena.

E poi c'è poco da dire, provare per credere: un mix di semi di zucca e girasole rende più interessante anche la più scialba delle insalate, così come una manciata di **semi di sesamo**, nelle **varietà bianca e nera** mescolate assieme, possono trasformare in qualcosa di molto scenico, sia un crostino al formaggio, che l'impanatura di una polpetta.

Oltre ad arricchire dal punto di vista scenografico e organolettico ogni piatto cui vengono aggiunti, i semi

hanno il vantaggio del *pret a manger*: tutti quelli citati, così come anche i **semi di papavero** e quelli di **lino**, vengono venduti pronti all'uso e possono essere pertanto aggiunti al volo, sia ai piatti già pronti (come guarnizione o contrasto di consistenze), che nelle ricette che richiedono la cottura, come torte dolci o salate, *gratin* e minestrone. La semplicità d'uso si accompagna inoltre ad una semplicità estrema nella conservazione, che può durare anche anni, in barattoli di vetro riposti in frigo.



A questo punto la domanda sorge spontanea: sono buoni, sono pratici, sono semplici da usare...E allora dove è il trucco? A dire il vero la fregatura proprio non c'è: volendo proprio cercare un punto debole si tratta di **alimenti ricchi di lipidi e proteine** e quindi con un apporto calorico notevole (ma quanti grammi di semi vorrete mai usare?!). Tuttavia, a bilanciare l'elevato contenuto in calorie, ci sono le indubbie **proprietà nutritive** che li accomunano: grazie infatti ad una concentrazione elevata di Calcio contribuiscono, in linea di massima, a sopperire alle carenze di chi soffre di osteoporosi o chi segue una dieta vegana. I semi sono ricchi di preziosi acidi grassi insaturi, così come di svariati **sali minerali e di vitamine** (quali la E e quelle del gruppo B), fondamentali per il corretto svolgimento di numerosi processi vitali.



Un'idea al volo? Per preparare un **pesto originale** in pochi minuti potete unire in un mixer un mazzetto di **rucola** (...anche quella un po' appassita scordata sul fondo del frigo va benissimo), un cucchiaio di semi di **sesamo bianchi**, un cucchiaio di **semi di girasole**, qualche **nocciola**, sale, pepe e un filo d'olio evo; frullate tutto e rendete meno denso con l'aggiunta di un cucchiaio dell'acqua di cottura della pasta, oltre che di **aglio** e **formaggio** grattugiato se vi piacciono.

A questo punto condite la pasta e...buon appetito!