

08 Luglio 2019

## Granella di pistacchi: dalla Sicilia arriva un ingrediente tutt'fare

Questo frutto, che cresce nel territorio ai piedi dell'Etna, è capace di arricchire la tavola dall'antipasto al dolce ed è ottimo insieme al pesce



Sicilia

Il **pistacchio di Sicilia** è uno di quegli ingredienti capaci di arricchire la tavola dall'antipasto al dolce. Il pistacchio è gustoso al naturale, un ottimo stuzzichino da sgranocchiare mentre si sorseggia un drink o un delizioso snack. Soprattutto in granella diventa protagonista di primi piatti e dei piatti di pesce che con il sapore aromatico e unico di questo frutto, diventano ancor più gustosi e raffinati. C'è poi il famoso cannolo siciliano guarnito alle estremità con la golosa granella verde dal retrogusto dolce.

In Sicilia, tra l'Etna e i Nebrodi il pistacchio ha **caratteristiche qualitative** uniche e, grazie all'alto contenuto di clorofilla, un **colore verde smeraldo** particolarmente acceso. Dal punto di vista nutrizionale altrettanto generoso è l'apporto di **grassi monoinsaturi**, preziosi per la salute (soprattutto dell'acido oleico con il 72%, seguito dal 15% del linoleico e dal 10% del palmitico).

La grande qualità del prodotto siciliano ha come fiore all'occhiello il pistacchio di Bronte Dop, sempre più ricercato in Italia e all'estero. Non è un caso che il suo valore commerciale continui a crescere e che le frodi alimentari che vedono falsamente indicato in etichetta l'utilizzo di pistacchi di Bronte, sostituiti con pistacchi di origine greca, turca, siriana, iraniana o californiana, si moltiplichino.

Se volete cucinare un piatto di pesce utilizzando il pistacchio siciliano potete ad esempio preparare dei **filetti di pesce spada al pistacchio**. Basta unire la granella di pistacchio al pangrattato, stendere i filetti di pesce precedentemente cosparsi d'olio extravergine d'oliva sul composto tritato e passarli più volte nella panatura. Si passa poi alla cottura in forno a una temperatura di 180 °C per circa 25 minuti. Le **polpette di pesce** ? ottime preparate con merluzzo o pesce spada ? diventano ancor più gustose unendo al pangrattato e all'aglio, anche la granella di pistacchio. Le polpette possono essere cotte in una padella con un filo d'olio extravergine di oliva, dopo di che possono essere servite, ancora calde, con una **salsa allo yogurt, limone e aneto**

. E se preferite potete anche gratinare i petti di pollo con la granella di pistacchio. In questo caso provate a passare il pollo nel miele: il risultato vi stupirà.

Il pistacchio è un alimento sano e fortemente energetico, dunque perfetto per gli sportivi e per l'alimentazione dei bambini, del tutto privo di colesterolo. Tra la frutta secca, il pistacchio è il più ricco di proteine e grassi insaturi, e il più povero invece di carboidrati. A 100 grammi di pistacchi essiccati corrispondono circa 601 chilocalorie, 18 grammi di proteine, 8 grammi di carboidrati e 55 grammi di grassi. Meglio evitarli invece se si soffre di colite, ulcere, gastriti e malattie del fegato.

---