

Pistacchi

Classificazione scientifica

Regno: Plantae
Divisione: Magnoliophyta
Classe: Magnoliopsida
Ordine: Sapindales
Famiglia: Anacardiaceae
Genere: *Pistacia*
Specie: *P. vera*
Nomenclatura binomiale:
Pistacia vera Linneo



Il Pistacchio (*Pistacia vera*), è una pianta della famiglia delle Anacardiaceae; i pistacchi edibili sono i suoi semi.

Storia

Pianta già presente nell'Era Terziaria, il Pistacchio è originario del Medio Oriente (Asia minore, Palestina, Turkmenistan), dove veniva coltivato già in età preistorica, particolarmente nell'attuale Iran.

Assiri, Persiani e Greci usavano il pistacchio per curare varie affezioni di interesse medico; nel primo secolo d.C. i Romani lo portarono a Roma e nel resto dell'Impero; successivamente la sua coltura andò languendo fino a quando, intorno al 900 d.C., gli Arabi lo introdussero di nuovo in Occidente.

Descrizione

Il Pistacchio generalmente non supera i 5 m di altezza ma, tuttavia, a volte può raggiungere anche i 12 metri. Possiede portamento arboreo, chioma folta e ampia, radici profonde; il tronco è sinuoso; la corteccia, giallo-rossastra in gioventù, diventa grigia in età adulta; le foglie sono decidue, composte da 3 o, meno frequentemente, da 5 foglioline ovali.

I fiori sono riuniti in pannocchie rosse sulla parte terminale dei rametti; i fiori sono unisessuali e i sessi sono separati su piante diverse (piante dioiche); la fioritura avviene in aprile o maggio. Un albero maschile può produrre abbastanza polline per fecondare fino a 10 piante femminili. Il frutto è una drupa rosso-verdastra con un endocarpo ovale a guscio legnoso sottile e duro, contenente il seme, chiamato comunemente "pistacchio", dal colore verde vivo sotto una buccia viola. La raccolta viene effettuata in settembre-ottobre.

Coltivazione e Habitat

E' pianta che tollera molto bene la siccità per cui vive bene in ambiente mediterraneo. In Italia il Pistacchio è coltivato in alcune regioni meridionali fino a 750 m di altitudine; in Sicilia, dove molto rinomati sono i pistacchi di Bronte alle pendici dell'Etna, sono stati osservati esemplari spontanei. Il pistacchio fruttifica in un ciclo biennale. E' pianta molto longeva: può raggiungere anche i 300 anni di età. L'Iran è il maggior produttore mondiale (200.000 tonnellate l'anno), seguito da Turchia e California.

Usi

I pistacchi sono utilizzati al naturale, sgusciati e pelati, o anche salati o tostati. Trovano largo impiego in pasticceria (gelati, creme, ecc.), nella produzione di salumi (mortadella) e creme da condimento.

Qualità nutrizionali

I Pistacchi, come tutta la frutta secca, presenta un alto contenuto in grassi (56,1%), in gran parte mono e polinsaturi, che ne determinano l'elevato apporto energetico. Elevata anche la presenza di acido linoleico (17-19%), di proteine (18,1%) di vitamina E e di alcuni minerali (ferro, calcio, fosforo, zinco, selenio).

Composizione nutrizionale

PISTACCHI	Codice 008600
Parte edibile %	50
Acqua g	3,9
Proteine g	18,1
Lipidi g	56,1
Carboidrati g	8,1
Amido g	3,3
Zuccheri solubili g	4,5
Fibra totale g	10,6
Energia kcal	608
Energia kJ	2543
Sodio mg	1
Potassio mg	972
Ferro mg	7,3
Calcio mg	131
Fosforo mg	500
Tiamina mg	0,67
Riboflavina mg	0,10
Niacina mg	1,40
Vit A ret. eq. mcg	43
Vit C mg	2
Vit E mg	4,00
<i>Fonte: INRAN- Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione</i>	
Calorie da proteine	12.00 %
Calorie da carboidrati	5.00 %
Calorie da grassi	83.00 %
Grassi totali g	56.10
Grassi saturi g	5.61
Grassi monoinsaturi g	36.47
Grassi polinsaturi g	10.66
Altri Minerali	
Magnesio mg	158.00
Rame mg	0.75
Selenio mg	8.00
Zinco mg	2.37
Indice chimico	54
Aminoacido limitante	Lisina