

I SEMI OLEOSI

Cosa sono e come usarli in cucina



Alcuni esempi: semi di lino, zucca, girasole, sesamo, canapa, chia e papavero.



Rappresentano un alimento molto consigliato nella Dieta Mediterranea. Sono benefici per la salute, infatti contengono acidi grassi polinsaturi, importanti dal punto di vista cardiovascolare, oltre a vitamine, minerali e proteine. Rappresentano anche un alimento utile per aiutare la regolarità intestinale.



Si possono spolverare su insalate e verdura, ma anche su primi e secondi piatti. Da essi si ricava anche il relativo olio spremuto a freddo.

È preferibile un loro uso a crudo per non alterarne le proprietà, ma è possibile inserirli con beneficio anche in prodotti da forno come biscotti, pane e grissini.