
I pinoli

Autore: Giuseppe Chella

Fonte: Città Nuova

Il pino da pinoli detto anche pino italico è originario delle coste mediterranee e si trova oggi in quasi tutta Europa, dalla Spagna all'isola di Cipro e sulle coste del Mar Nero. Cresce bene sui litorali italiani e nell'entroterra si trova anche ad altitudini di 500-600 metri. Predilige terreni sciolti e prospera in pinete molto fitte. Poiché sono piante resinose i pini si incendiano con molta facilità. Il fuoco, talora doloso, spesso provocato dalla disattenzione, è uno dei maggiori pericoli per le pinete e causa, di frequente, enormi danni. Il pino può raggiungere i 20-25 metri di altezza ed è caratterizzato dalla chioma a forma di ombrello. Le sue foglie sono costituite da aghi molto appuntiti, di colore verdescuro; il legno è rossiccio con venature scure. Fiorisce nei mesi di maggio-giugno e nell'autunno si sviluppano i frutti (pigne) formate da molte scaglie che aprendosi liberano i semi. Il pinolo è protetto da un guscio scuro e polveroso, ha un colore bianco-avorio ed un gradevole sapore aromatico. Tutte le parti della pianta contengono un olio essenziale ricco di principi attivi che svolgono una benefica azione soprattutto a livello dell'apparato respiratorio e di quello urinario. L'olio di pino è un potente antisettico ed i preparati che lo contengono sono utilissimi per combattere bronchiti, raffreddori ecc. Secondo la medicina popolare, alcune tazzine al giorno di un decotto preparato con 20-30 grammi di foglie o di gemme di pino per litro d'acqua costituiscono un buon rimedio antireumatico, indicato anche per combattere tosse stizzose e catarrali. In Italia il pino è coltivato per i pinoli, semi ricchissimi di grassi (circa il 40 per cento) e di amidi, e molto calorici: circa 600 calorie per 100 grammi. Il pinolo è tra i semi oleosi il più ricco di proteine (circa il 30 per cento); è ricco di fosforo, di potassio, di vitamine B, di magnesio e di ferro; è un ottimo complemento per pietanze e dolci ed è consigliato come alimento costruttivo ed energetico nella crescita, nella senescenza, nelle anemie e come tonico del sistema nervoso. Per l'alto contenuto di grassi se ne consiglia un uso moderato. Tra i paesi del Mediterraneo la Spagna è la più importante produttrice di pinoli; la seguono la Turchia, l'Italia ed il Portogallo.