



Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti

*Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori*

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2

39100 Bolzano

Tel. 0471 975597

info@verbraucherzentrale.it

Le noci ammuffite sono nocive alla salute?

Lun 26/11/2018 - 11:54

Che siano del proprio albero o comprate, le noci sono una preziosa fonte di acidi saturi omega-3, sali minerali come zinco e potassio, vitamine e acido folico. Purtroppo, però, le noci intere sono soggette alla muffa: quelle che ne vengono colpite contengono le cosiddette aflatossine, ossia tossine prodotte dai funghi della muffa. Queste sostanze nocive possono danneggiare il fegato e i reni e modificare il patrimonio genetico, inoltre sono cancerogene e la cottura anche in forno non basta a distruggerle. Ecco perché le noci ammuffite vanno sempre buttate via.

Piccoli punti o filamenti neri sul guscio delle noci non trattate sono innocui: in genere si tratta di resti essiccati del mallo, l'involucro carnoso che avvolge la noce e che prima di giungere a maturazione è verde. Il guscio, però, non deve presentare né incrinature né muffa. Anche se all'esterno la noce appare sana, il seme può essere avariato. Per verificarlo, scuotete la noce: se il seme batte contro le pareti del guscio, la noce è vecchia, secca o ammuffita. Qualora decidiate tuttavia di aprirla, verificate attentamente la presenza di eventuali tracce di muffa sul seme.

Le noci appena raccolte vanno conservate nel guscio in luogo buio, asciutto e arieggiato, ad esempio in una rete o una cassetta di legno, e vanno consumate entro un anno.