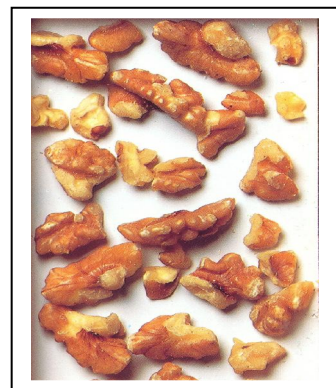


Noz (*Juglans regia*)



Desde os tempos pré-históricos que se consome noz. A noz tem várias origens, como Ásia, sudeste Europa, norte e sul de América, existindo cerca de 15 variedades.

São comercializadas em casca ou miolo e usadas principalmente como aperitivo, em sobremesas, saladas e na confecção de vários pratos.

Comercialização: Em Casca, ou miolo de Noz.

Calibre : Em Casca (Jumbo/ Large)

Miolo de Noz (Metades, quartos e quartilhos).

Origem : Chile⁽¹⁾, Califórnia ⁽²⁾

Outras Origens: Portugal; França, Moldávia; Ucrânia; Espanha

Colheita : (1) Abril/ Maio
(2) Setembro/ Outubro

Cerca de 90% dos seus ácidos gordos são insaturados, nomeadamente Omega-3 e Omega-6, que ajudam a reduzir os níveis de colesterol no sangue e a prevenir doenças cardiovasculares. A quantidade de ácidos gordos presentes nas nozes diferencia-as dos outros frutos secos e da maioria dos alimentos. A proporção entre ácidos gordos saturados e insaturados é de 1 para 7, e portanto difícil de encontrar em outro tipo de alimentos naturais.

É o fruto mais saudável para o coração, contém quantidades consideráveis de ácido alfa-linolénico (6,8%), que está relacionado com a diminuição do colesterol.

As nozes possuem uma interessante fonte de proteínas de origem vegetal, constituídas por arginina, que está relacionada com a prevenção de doenças cardiovasculares.

São também considerados fortes antioxidantes, graças ao seu conteúdo em vitamina E, que previne o envelhecimento, certos tipos de cancro e doenças cardiovasculares.

Apresentam na sua constituição quantidades apreciáveis de vitamina B1 e B6, que favorecem o bom funcionamento dos músculos e do cérebro.

Contém minerais como o cobre, zinco, potássio, magnésio e fósforo. São ricas em fibras, que beneficia o trânsito intestinal e previne vários tipos de cancro como o cólon. É recomendado o consumo de noz a pessoas que sofram de problemas cardíacos, que apresentem tendência para doenças cardiovasculares, como elevados níveis de colesterol no sangue, hipertensão arterial e diabetes. Dada a elevada percentagem de doenças cardiovasculares na nossa sociedade, recomenda-se o seu consumo, para prevenção futura.

Para os vegetarianos, este alimento é fundamental, dado o seu elevado teor em proteínas e ácidos gordos Omega 3, dado que estes não consomem peixe, uma fonte animal importante de este tipo de ácidos gordos.