

GIRASOLE



Genere specie: *Helianthus Annuus L.*

Famiglia: *Asteraceae*

Nome Inglese: Sunflower

Nome Friulano: Girasol

Usi:

I semi del girasole vengono utilizzati per la produzione dell'olio di semi di girasole, usato per cucinare, spesso in sostituzione all'olio di oliva, e anche per preparare prodotti cosmetici. Inoltre, essendo un olio, può essere usato anche come lubrificante, molto utilizzato perché rispetta l'ambiente e non inquina essendo biodegradabile e privo di tossicità. In ambito domestico i semi di girasole si possono usare in cucina per preparare pane, insalate o altre ricette. In campo farmaceutico alcune parti del fiore vengono utilizzate per le loro proprietà curative.

Proprietà:

I semi di girasole sono i semi oleosi che vantano il più basso contenuto calorico, poiché composti per circa il 45% da grassi, per il 20-28% da proteine e per circa il 23% da carboidrati. Contengono un elevato contenuto vitaminico: vi si trovano infatti grandi quantità di vitamine B1, B2, B6, A, D, E ed inoltre è un'ottima fonte per l'organismo di magnesio, ferro, cobalto, manganese, zinco e rame. Gli acidi grassi essenziali contengono acido clorogenico (composto polifenolico naturale presente in una vasta gamma di piante), acido linoleico (acido carbossilico a 18 atomi di carbonio della serie omega-6) e acido folico. I semi striati vengono mangiati se si hanno problemi di colesterolo alto e per prevenire il diabete. I vari semi si distinguono in:

- Semi di girasole bianchi: particolarmente ricchi di acido linoleico (omega-6), un acido grasso essenziale apprezzato per le proprietà antitumorali e per la prevenzione di arteriosclerosi e del diabete. L'acido linoleico inoltre favorisce l'accrescimento di massa magra rispetto a quella grassa.
- Semi di girasole neri: particolarmente ricchi di ferro, manganese e zinco (impiegati nel metabolismo dei grassi e importanti per la crescita) oltre che di fibre, ottime nelle diete dimagranti per l'aumento del senso di sazietà e preziose per l'attività intestinale.
- Semi di girasole striati: molto utili per il corretto funzionamento dell'intestino.

Curiosità:

La pianta è originale dell'America Centrale ed il suo fiore è il fiore simbolo dello Stato del Kansas. Era il fiore preferito di Vincent Van Gogh, che lo immortalò in alcuni splendidi dipinti nel 1888. Il botanico Jacobus Antonius Cortusus descrisse all'amico Pietro Andrea Mattioli, medico e botanico di Siena, un esemplare alto circa 4 metri. Altre fonti riportano che nel 1567 a Padova crebbe un girasole alto 12 m. I semi di identica provenienza generarono altri esemplari che crebbero fino ad 8 m d'altezza in altri luoghi ed altri periodi. Più recentemente esemplari alti oltre 8 m sono stati ottenuti sia in Olanda che in Canada.