

Aria di festa e per i prodotti alimentari

Aria di festa e per i prodotti alimentari potrebbe non essere un Natale sottotono. E anche frutta e verdura fanno la loro parte, dall'uva beneaugurante alle lenticchie portafortuna, passando per un albero di natale addobbato perché no da mandarini e piccoli frutti, per arrivare ad una epifania in cui nella calza sicuramente ci scappano arance clementine e frutta secca. E proprio nel paniere di Bussola verde di questa settimana, battesimo per due new entry tipiche del Natale, arachidi e noci. L'arachide è una pianta erbosa appartenente alla famiglia delle leguminose, originaria del Brasile e coltivata fin dall'antichità dalle popolazioni native del continente americano. Ha una particolarità: cresce nel sottosuolo: i fiori della pianta, quando sono stati fecondati, si allungano fino ad introdursi nel terreno, dove crescono e maturano e coltivata un po' in tutto il mondo. I semi commestibili di questa pianta sono oggetto di un'intensa attività agricola ed industriale. Dalla spremitura dei semi di arachide si ricava l'omonimo olio (il suo elevato punto di fumo, il costo sensibilmente inferiore rispetto all'olio di oliva ed il sapore delicato, lo rendono particolarmente adatto alla frittura). In America le arachidi vengono consumate soprattutto sotto forma di una preparazione burrosa chiamata peanuts butter (burro di arachidi). Questo alimento è poco diffuso in Europa dove si consumano prevalentemente semi di arachide tostati. Dal punto di vista nutrizionale, le arachidi godono di alcune interessanti caratteristiche, contengono dal 40 al 50% di olio e dal 20 al 30% di proteine, sono tra gli alimenti più ricchi di arginina, e i semi sono ricchi di alcuni minerali come zinco, magnesio, potassio, fosforo, manganese e rame. Anche il contenuto in fibre (25 g/100 g di alimento) e vitamina E è particolarmente elevato. Prive di colesterolo, sono molto ricche di lipidi ed in particolare di acido oleico, lo stesso presente in grandi quantità nell'olio di oliva, sono una buona fonte di polifenoli ed in particolare di resveratrolo, dall'elevato potere antiossidante.

Ma ci sono anche aspetti da tenere presenti: ad esempio il contenuto in sodio è estremamente ridotto ma sale notevolmente negli snack a base di arachidi sgusciate, tostate e salate, stuzzicherie pericolose per chi soffre di ipertensione e per chi tiene particolarmente alla propria linea. Nonostante siano un cibo con ottime proprietà le arachidi non sono pienamente compatibili con una dieta ipocalorica. Possono comunque diventarlo se assunte a piccole dosi (15-20 g) per bilanciare uno spuntino troppo ricco di glucidi. Una mela di medie dimensioni (circa 2 etti), unitamente a 20 grammi di arachidi, apporta 200 calorie, 6 grammi di fibra, 6 di proteine, 10,5 di grassi e 24 di carboidrati. La combinazione di questi due alimenti aumenta notevolmente il potere saziante dello spuntino. Nella cucina italiana le arachidi non vengono utilizzate se non in preparazioni dolci, mentre in altri tipi di cucina, soprattutto in quella thailandese, le troviamo in molti piatti salati, primo fra tutti il Pad Thai. Le arachidi sono tra i frutti secchi con un gusto più intenso e quindi sono molto adatte in una cucina salutistica, in quanto consentono di insaporire i piatti con poche calorie. Abbinare all'aglio sono indicate come accompagnamento a carni di manzo e maiale.