

Arachidi

[Torna all'elenco](#)

Le arachidi sono ricche di grassi monoinsaturi, quel tipo di grasso sano per il cuore che viene sottolineato nella dieta mediterranea. Recenti studi, che hanno posto particolare attenzione alle arachidi, dimostrano che questo piccolo legume è un grande alleato per un cuore sano. Le arachidi sono buone fonti di vitamina E, niacina, acido folico, proteine e manganese. Inoltre, le arachidi forniscono resveratrolo, l'antiossidante fenolico trovato anche nelle uve rosse e vino rosso. Le arachidi sono una fonte eccellente di biotina. Sono anche una buona fonte di rame, nonché una buona fonte di molibdeno, folato, fosforo, vitamina B1.

Suggerimenti sensoriali per l'acquisto

Le arachidi sgusciate sono generalmente disponibili in confezioni sottovuoto. Proprio come con qualsiasi altro cibo che si può acquistare sfuso, assicurarsi che i contenitori delle arachidi siano coperti e che il negozio ha un buono smercio in modo da garantire la massima freschezza. Sia l'acquisto delle arachidi sfuse o in un contenitore ermetico, assicurarsi che non vi è alcun segno di umidità o di presenze di insetti. Se è possibile sentire l'odore delle arachidi, verificare che non ci sia odore di rancido o di muffa. Le arachidi intere ancora nel loro guscio, sono generalmente disponibili in sacchetti o sfuse. Se possibile, prenderne in mano una e scuoterla, alla ricerca dei due segni che ne contraddistinguono la qualità. In primo luogo, si dovrebbe sentire pesante in relazione alle sue dimensioni. In secondo luogo, le arachidi non dovrebbero tintinnare nel loro guscio perché significa che si sono asciugate e ristrette. Inoltre i gusci devono essere senza crepe, macchie scure e danni da insetti. Al momento dell'acquisto del burro di arachidi, assicuratevi di leggere l'etichetta. Sono spesso aggiunti al burro di arachidi gli idrogenati (trans) grassi e zuccheri. Acquistare bio e scegliere marchi che usano solo arachidi, sale e nient'altro.

Reazioni allergiche alle arachidi

Anche se le reazioni allergiche possono verificarsi con qualsiasi cibo, studi di ricerca sulle allergie alimentari sempre riportano più problemi con alcuni alimenti che con gli altri. È importante rendersi conto che la frequenza dei problemi varia da paese a paese e può cambiare in modo significativo con i cambiamenti nella catena alimentare o con altre pratiche di fabbricazione. Ad esempio, in diversi parti del mondo, tra cui il Canada, il Giappone, e Israele, l'allergia di semi di sesamo è salito a un livello di grande preoccupazione negli ultimi 10 anni.

Le arachidi e gli ossalati. Le arachidi fanno parte di un piccolo gruppo di alimenti che contengono quantità misurabili di **ossalati**, sostanze presenti in natura, nelle piante, animali ed esseri umani. Quando l'assimilazione degli ossalati diventa troppo concentrata nei fluidi corporei, possono cristallizzarsi e causare problemi di salute. Per questo motivo, per le persone con problemi renali o biliari già esistenti e non trattati, può essere utile evitare di mangiare gli anacardi. Se il vostro apparato digerente è sano, e si fa un buon lavoro di masticazione, senz'altro vi rilasserete mentre vi godete i vostri spuntini, si otterranno così significativi benefici, tra cui l'assorbimento del calcio da alimenti cibi vegetali ricchi di calcio che contengono anche l'acido ossalico.

Suggerimenti per la preparazione

Le arachidi sgusciate devono essere conservate in un contenitore ermeticamente chiuso in frigorifero o nel congelatore in quanto l'eccesso di esposizione al calore, umidità o luce le farà diventare rancide. Le arachidi possono essere tagliate pericolosamente a mano con un coltello da chef su un tagliere. Io uso un robot da cucina, avendo cura di non macinare troppo, in modo da non ridurre in poltiglia. Bastano pochi impulsi e si ottiene la consistenza desiderata. Invece per fare da sé il proprio burro di arachidi continuare fino alla consistenza desiderata.

Suggerimenti semplici per l'utilizzo

- Spalmare qualche noce di burro di arachidi biologico sul pane integrale tostato la mattina
- Per un aperitivo sfizioso riempire un gambo di sedano col burro di arachidi
- Aggiungere una manciata di arachidi nei vostri cereali a colazione, all'ora di pranzo nelle insalate, o nelle verdure al vapore per cena.
- Aggiungere una manciata di arachidi sulle vostre insalate.
- Aggiungere arachidi a pollo e verdure saltate.
- Per una semplice insalata dal sapore orientale: fettine di cavolo verde, zenzero grattugiato, peperon-cini freschi e arachidi. Condire con olio d'oliva e salsa di soia.
- Provare il burro di arachidi con le banane, burro di arachidi e miele, o burro di arachidi e mele tritate, pera e / o uva passa
- Aggiungere un cucchiaino di burro di arachidi nel vostro frullato mattutino.
- Gustatevi semplicemente una manciata di arachidi tostate.
- Arachidi con un bicchiere di succo di pomodoro come uno spuntino pomeridiano.
- Unire al burro di arachidi, del latte di cocco, e salsa Thai rossa o verde per una salsa pronta all'uso per curry. Versare sopra le verdure saltate oppure da utilizzare come condimento in cottura per il tofu o salmone.
- Mescolare del riso bollito con olio di sesamo, arachidi tritate, scalogno, pepe rosa.

Fonte di riferimento ed approfondimento: whfoods.org