

Se al naturale, le arachidi hanno molte qualità positive per cui inserirle nell'alimentazione quotidiana. Scopriamo quali



# Arachidi,

## SALUTARI SÌ, ma solo se SCELTE BENE!



Di **Patrizia Pellegrini**  
Naturopata Bioterapia Nutrizionale®  
www.patriziapellegrini.com

**L**e arachidi, anche dette nocciole americane o "spagnolette", sono coltivate in diversi paesi del mondo, compresa l'Italia, dove vengono prodotte con successo in Veneto ed Emilia Romagna. Si tratta dei semi oleosi della pianta di arachide, che si trovano all'interno di un baccello duro capace di contenerne solitamente uno o due (talvolta anche tre), avvolti da una pellicina marrone da eliminare prima del consumo.

### Proprietà nutrizionali

Le arachidi sono una fonte naturale di grassi monoinsaturi, validi alleati della salute del cuore. Molti nutrizionisti promuovono in effetti l'aggiunta di questi semi oleosi all'alimentazione quotidiana, in quanto recenti studi hanno dimostrato che il rischio di malattie cardiovascolari si riduce fino al 21% nei soggetti che consumano regolarmente arachidi. Sono una ricca fonte di energia e proteine vegetali (sono particolarmente ricche di arginina), nonché di vitamine (in particolare del gruppo B, che aiutano, tra le altre cose, a mantenere la salute del cervello e a prevenire le malattie degenerative come l'Alzheimer, e la E), fibre, sali minerali (soprattutto zinco, potassio, fosforo, manganese, magnesio e rame), antiossidanti e acido folico, particolarmente utile per le donne in gravidanza, e capace di aumentare la fertilità femminile. **Vanno però consumate con una certa moderazione perché hanno**

Da alcuni studi è emerso che le arachidi, grazie al coenzima Q10, sono un valido aiuto per chi soffre di mal di testa.



**Erroneamente considerate "frutta secca" al pari di noci e nocciole, in realtà le arachidi sono legumi che si sviluppano sottoterra!**

### I semi della felicità

Le arachidi sembrerebbero avere anche proprietà antidepressive, grazie al loro contenuto di triptofano, un amminoacido che contribuisce alla produzione di serotonina, l'ormone cosiddetto "della felicità".



- INGREDIENTI PER 4 PERSONE**
- 800 g di filetto di manzo
  - Sale
  - Olio extravergine d'oliva
  - Timoe e rosmarino
- Per la passata di broccolo:**
- 300 g di broccoli siciliani
  - Olio extravergine di oliva
  - 1 spicchio d'aglio
  - 400 ml di brodo vegetale
  - 1 acciuga
- Per la panure di arachidi:**
- 200 g di pangrattato (meglio se integrale)
  - Un pizzico di sale
  - 50 g di arachidi



**Pasquale Minciguerra**  
 Chef dell'Hotel Europa, Latina

## Filetto di manzo in panure di arachidi

Mettete a scaldare poco olio con l'aglio e l'acciuga, aggiungete i broccoli tagliati finemente e coprite con brodo vegetale. Fate cuocere finché non saranno teneri, frullate il tutto e passate con un colino a maglie fini.

**1** Frullate il pangrattato e le arachidi (tranne qualcuna per guarnire) con un pizzico di sale, fino a ottenere una panure grezza. Condite i filetti con sale e olio e rosolateli sulla piastra rovente. Metteteli poi in una teglia, e coprite con la panure di arachidi. Fate gratinare in forno a 200 °C per circa 4 minuti.

**2** Disponete la salsa di broccoli a specchio nei piatti, posizionatevi sopra i filetti e profumate con timo e rosmarino. Potete guarnire, se volete, con qualche arachide intera.

**3**

**un elevato contenuto calorico (547 kcal per 100 g).**

### Acquisto e conservazione

Quando comprate le arachidi, preferite quelle chiuse nei loro baccelli, al naturale, evitando quelle salate (o peggio ancora caramellate), i cui valori nutrizionali risultano inevitabilmente alterati per l'eccesso di sodio o di zucchero. Sarebbe meglio scegliere quelle non tostate perché con la tostatura si rovinano gli acidi grassi insaturi di cui sono ricche, ma considerato che non sono facili da trovare in commercio, almeno evitate quelle imbrunite da una tostatura eccessiva. Sempre meglio acquistare quelle biologiche.

Evitate di consumarle se si presentano scurite, alterate o coperte di una sorta di polverina grigia: potrebbero contenere aflatossine, prodotte da muffe appartenenti al genere *Aspergillus*, molto pericolose perché ritenute tra le sostanze più cancerogene esistenti.

Si conservano per sei mesi in luogo fresco e asciutto. 🐿️



**OCCHIO ALLE ALLERGIE**

Le arachidi sono tra gli alimenti che causano più degli altri allergie alimentari (al terzo posto dopo latte e uova), e possono causare reazioni anche molto pericolose, con sintomi come asma e shock anafilattico.