

ARACHIDI

PER RICARICARTI DI ENERGIA

Le “nocioline americane”, in realtà sono legumi. Ricchi di aminoacidi e sali minerali

di Valeria Ghitti

SCEGLILE COSÌ

L'ideale sarebbe comprare al naturale, ma non sono così facili da trovare. Puoi optare allora per quelle tostate, sfuse o in sacchetti, preferendo quelle con il guscio, più facili da conservare. «Non tenerle in casa troppo a lungo e soprattutto in ambienti caldi e umidi: rischi di favorirne la contaminazione da funghi che producono aflatossine» avverte Lorenzo Bazzana, responsabile Ortofrutta di Coldiretti. «Quindi acquistane piccole quantità per volta, e non mangiarle se sanno di stantio o di rancido».

IDEALI DOPO L'ATTIVITÀ FISICA

Ottima fonte di magnesio, ma anche di fosforo e potassio, oltre che di aminoacidi, tra cui l'arginina, le arachidi sono particolarmente utili a chi fa sport in modo intenso. «Una ventina di arachidi al giorno, subito dopo l'allenamento, ti aiutano a ripristinare l'equilibrio dei sali persi sudando e favoriscono il trofismo muscolare, ossia il tono e il nutrimento della muscolatura» conferma la dottoressa Anna D'Eugenio, medico nutrizionista. Sono però piuttosto caloriche, quindi non superare le quantità quotidiane indicate.

TENGONO A BADA LA GLICEMIA

Grazie alla ricchezza di fibre, che rallentano l'assorbimento dei grassi e degli zuccheri, e di preziosi acidi grassi mono e polinsaturi, le arachidi sono utili se hai problemi di diabete e di eccesso di colesterolo, oltre che contro la stitichezza. «Una decina di semi insieme a un frutto fresco, sono uno spuntino che ti dà energia senza determinare un'impennata della glicemia», spiega la nutrizionista. «Attenzione però: questo legume, per via del suo discreto contenuto di purine, tende ad aumentare i livelli di acido urico nel sangue, quindi limitare il consumo se hai problemi di gotta» conclude l'esperta.

VALORI NUTRIZIONALI

Un etto di arachidi tostate fornisce 50 g di grassi, 29 g di proteine, 680 mg di potassio, 283 mg di magnesio e 598 calorie

DUE VARIETÀ DA SCOPRIRE



VALENCIA

A differenza di altre varietà, ogni guscio contiene circa 4 semi. Dal sapore particolarmente dolce, sono ottime come snack.



SPANISH

Dai semi piccoli, ricoperti da una pellicina rossa, sono le più ricche di olio. Ideali per preparare in casa il burro di arachidi.