

Què tindrà el cacauet?

Vaig descobrir el cacauet buscant un aliment que reunís unes característiques concretes:

- sabor suau
- d'origen vegetal
- alcalí (depèn de la seva composició química i no tots els vegetals ho són)
- ric en proteïna (és un llegum)
- cru (perquè conservi tots els nutrients)
- sa

A base de pensar i indagar el vaig trobar. Inicialment només necessitava els primers requisits per a determinats pacients, però després em va agradar tant que vaig seguir documentant-me sobre el cacauet i, ara per ara, és el que poso damunt el pa cada matí. Ho faig en format crema de cacauet.



Cacauet Foto: Núria Escalona

Aquesta lleguminosa es compon de:

- 8.5% de carbohidrats (dels quals 4.3% sucres)
- 27% de proteïna (vegetal òbviament)

- 49% de greix sent un 37% greix insaturat i d'aquesta: 23% és omega-9 o oleic (el rei de l'oli d'oliva) i 13.6% és omega-6 (el present en les ametlles).

Aquest perfil lipídic o de greixos que acabo d'esmentar, juntament amb les vitamines E i B6 converteixen la crema de cacauet en un aliment molt indicat per a persones amb problemes cardiovasculars. És a dir, puc afirmar que és molt millor que es posin una mica de crema de cacauet damunt el pa, que no pernil ibèric per molt que el porc s'hagi alimentat de les millors glans.

Quins beneficis té per a la salut?

En primer lloc, el seu alt contingut en magnesi (174mg / 100g), un mineral que per la seva càrrega química resulta bàsic. Seguint amb els micronutrients, també és ric en niacina o B3 (21.3mg / 100g) i àcid fòlic o B9 (110mcg / 100g), a més de vitamina I (8.1mg / 100g). L'àcid fòlic és una vitamina molt mesurada en casos d'infertilitat i la vitamina E té un paper molt important com a antioxidant del sistema immune.

Totes les cremes de cacauet són iguals?

Tota aquesta informació que estic resumint es concreta en agafar cacauets naturals i elaborar una crema de cacauet casolana, no parlo dels cacauets torrats i/o salats, i menys encara de les cremes prefabricades (aquestes no entrarien en aquest article).

I us en proposo una elaboració que us proposo és senzilla:

INGREDIENTS

- 150g de cacauets naturals pelats i ecològics.
- Aigua al gust.

ELABORACIÓ

- Triturem els cacauets amb una bona picadora (tipus 1-2-3 o bé un robot de cuina) i hi anem afegint aigua fins que adquireixi la densitat desitjada. Cadascú la pot fer al seu gust donat que només depèn de l'aigua.



Crema de cacauet Foto: Pexels

Engreixa?

Això depèn de la quantitat. Si només posem una petita quantitat en un parell de torrades seques no resultarà un inconvenient. Ara bé, si li posem una capa del gruix d'un dit a un torrada gran, calòricament és massa. D'altra banda, si ets una persona a qui no li senten bé els llegums perquè els seus sucres generen gasos, aquest producte no és per a tu.

No tots són avantatges

Aquesta crema no és apta per a tothom. Se n'han abstenir nens menors de 3 anys i dones embarassades (només si n'abusen). A més és susceptible de contenir aflatoxines produïdes pels llevats habituals dels països tropicals, i és per això que jo, personalment, els compro ecològics i de producció local.

Font: Taules de composició d'aliments, Universitat Complutense de Madrid.



gastrotalkers.cat

