

Alla scoperta degli anacardi, campioni di bontà

Una miniera di sali minerali.

I protagonisti di oggi sono gli anacardi, il lato più stuzzicante della sana alimentazione.



Gli anacardi sono dei **preziosi alleati della salute**. Con un minor contenuto di grassi rispetto ad altri tipi di frutta secca, sono un'ottima fonte di sali minerali e fibre.

Cosa sono gli anacardi

Gli anacardi sono i semi dell'anacardio (*Anacardium occidentale*), un **albero da frutta tropicale** originario del Brasile (Amazzonia) e appartenente alla famiglia delle *Anacardiacee*, la stessa del mango e del pistacchio.

Origine degli anacardi

L'anacardio ha una forma di fruttificazione molto particolare. Questo albero, infatti, fornisce allo stesso tempo **due tipi di**

frutta: uno fresco ovale o piriforme di colore dal giallo al rosso vivo (chiamato la "mela di anacardio") e uno secco, (chiamato la "mandorla d'anacardio"), costituito da una noce provvista di un duro pericarpo che al suo interno custodisce un seme oleoso e commestibile.

Gli anacardi **non possono essere consumati così come sono** poiché il guscio contiene una resina caustica, la quale, non a caso, è impiegata per produrre vernici e insetticidi. Questa caratteristica rende il ciclo di lavorazione tutt'altro che semplice. I frutti, infatti, devono essere prima trattati con il calore, poi sgusciati e infine scottati per facilitare la rimozione della leggera pellicola scura che li ricopre.

Proprietà e benefici degli anacardi

Gli anacardi, oltre ad essere gustosi per il palato, sono un alimento molto salutare per il nostro organismo. Sono, infatti, una **buona fonte di fibre e di acidi grassi insaturi**, tra cui l'acido oleico (lo stesso contenuto nell'olio d'oliva), una sostanza amica del cuore e dei vasi sanguigni poiché contribuisce ad abbassare i livelli di lipidi nel sangue ed è quindi utile a prevenire il rischio di **malattie cardiovascolari e di diabete mellito tipo II**. Gli anacardi, inoltre, sono **ricchi di sali minerali**, in particolare rame, manganese, ferro, potassio e fosforo e contengono un pool aminoacidico di tutto rispetto, rappresentato in prevalenza da acido glutammico, arginina, acido aspartico, leucina, serina e valina.

Come consumare gli anacardi

Gli anacardi, nonostante siano meno diffusi rispetto alle "cugine" arachidi, sono apprezzati anche in Italia. Si prestano, oltre che per il consumo diretto, anche per la preparazione di numerose ricette. Poiché tendono a irrancidire facilmente, è consigliabile **non lasciarli per lungo tempo esposti all'aria** e conservarli in un luogo fresco e asciutto. Per via del loro notevole apporto calorico (circa 598 Kcal per 100 g di prodotto) non bisogna esagerare con le quantità. Per non far salire l'ago della bilancia e sfruttare i loro preziosi benefici senza sensi di colpa è sufficiente mangiare 30 g al giorno di anacardi non salati.

Curiosità sugli anacardi

L'anacardio deve il nome alla sua caratteristica forma "cardiaca". *Anacardium*, infatti, deriva dal greco "kardia", cioè "**cuore**". Nei paesi produttori invece del seme se ne mangia il frutto dal sapore leggermente acidulo. In Brasile, infatti, dalla mela di anacardio si estrae un succo rinfrescante che viene bevuto dopo essere stato leggermente fermentato. Sebbene quest'albero sia originario dell'Amazzonia, **uno dei maggiori produttori è l'India**. L'anacardio, infatti, è stato introdotto in questo Paese dai portoghesi nel XVI secolo.