L'arachide

Autore: Giuseppe Chella
Fonte: Città Nuova

Quando negli Usa si parla di arachide, il pensiero va a George Washington Carver che per primo valorizzò questa pianta. Nato nel 1864 nel Missouri da una schiava di proprietà della famiglia Carver e presto rimasto orfano, fu adottato dalla famiglia stessa, che lo avviò agli studi. Si laureò in agricoltura e diresse per lunghi anni un importante istituto di ricerche. Siccome i coltivatori di cotone degli Stati Uniti notavano che il terreno, dopo anni della stessa coltivazione, perdeva la fertilità, Carver consigliò a loro di alternare la coltivazione del cotone con quella dell'arachide, pianta che fissa l'azoto atmosferico grazie ai batteri presenti nelle sue radici e che pertanto fertilizza il terreno. Per i suoi importanti studi sull'arachide Carver fu considerato un personaggio benemerito ed il presidente Usa, alla sua morte nel 1943, lo volle onorare dedicandogli un monumento. Originaria del Brasile, l'arachide oggi è estesamente coltivata in America, Cina ed Africa. I suoi semi sono chiamati volgarmente noccioline americane perché l'America, ed in particolare gli Stati Uniti, sono tra i suoi più grandi produttori a livello mondiale. L'arachide è una pianta erbacea annuale dal fusto eretto o strisciante; i fiori, gialli, dopo la fecondazio-significatine si incurvano ed i semi si sviluppano e maturano nel terreno. Le noccioline americane contengono il 50 per cento di grassi, il 26 per cento di proteine, il 19 per cento di carboidrati, vitamine del gruppo B e minerali: potassio, magnesio, calcio, zinco e ferro. Attenzione: queste noccioline sono facilmente soggette a muffe. Molto pericoloso è un veleno, l'aflatossina, che è un potente carcinogeno prodotto dall'Aspergillus flavus. Questo fungo si sviluppa facilmente quando la temperatura è elevata (30-35 gradi) e l'ambiente è molto umido. Per tale motivo le arachidi devono essere conservate in ambienti freschi ed asciutti. L'arachide perde alcune sue vitamine ma diventa gradevole al palato con la tostatura, importante misura prudenziale per combattere i rischi della pericolosissima muffa. Secondo il dott. A. Hoffer, studioso della medicina ortomolecolare, la nocciolina americana è considerata antidepressiva ed utile negli stati di magrezza e di deperimento. Poiché è ricca di fitina e di grassi, se ne consiglia tuttavia un uso moderato.