

# Anacardi, piccoli snack grandi benefici per la salute

scritto da Clarissa Iraci | 26/01/2018



**Li troviamo nei cesti di frutta secca delle tavole natalizie o nelle ciotoline degli aperitivi. Sono meno famose di arachidi e nocciole ma, per gli amatori della frutta oleaginosa e secca, queste piccole noci sono una gioia irresistibile nonchè fonte di notevoli qualità benefiche.**

Gli **anacardi** sono piccole noci di colore beige chiaro, il cui nome "*Anacardium*" (ana: "all'insù", cardium: "cuore") allude alla forma che ricorda un cuore rovesciato. Sono caratterizzati da un sapore iniziale modesto, seguito da un retrogusto intenso; la loro consistenza granulosa, ad alcuni, provoca un leggero fastidio nella masticazione ma subito dopo il palato viene conquistato dal sapore esotico e dolce di questi frutti.

# Origini dell'*Anacardium occidentale*

L'**Anacardio** (*[Anacardium occidentale](#)*) è un albero di origini brasiliane (Amazzonia) che, nel XVI secolo, i Portoghesi introdussero in India, Paese che oggi - insieme all'Africa orientale - detiene il primato nella coltivazione, per effetto di un clima favorevole.

Appartenente alla famiglia delle *Anacardiaceae*, l'albero produce due frutti uniti:

1. la **mela d'anacardio**, la parte fresca estremamente deperibile (si sgretola tra le mani), che contiene un acido altamente allergenico. Da qui l'ulteriore soprannome di "falso frutto";
2. la **piccola noce** che cresce attaccata alla mela e che dev'essere sottoposta ad un procedimento che prevede prima una **lunga cottura**, al vapore o al forno, e poi l'**essiccazione al sole** per rimuovere le contaminazioni velenose. Questo spiega il prezzo elevato degli anacardi in Italia che li importa dai maggiori produttori, Brasile e India.

## Proprietà degli anacardi e controindicazioni

Cuore, ossa, muscoli e occhi, i **vantaggi apportati dagli anacardi sono molteplici** e, per questo motivo, i nutrizionisti suggeriscono di mangiarli, in quantità moderate, due o tre volte a settimana.

### Benefici

Le virtù alimentari di questi stuzzicanti frutti tropicali sono le seguenti:

- hanno un **rilevante contenuto di amminoacidi** nonché di **vitamine C, B, K ed E**;
- sono **ricchi di grassi monoinsaturi** che aiutano a gestire la quantità di **colesterolo nel sangue** e coadiuvano le cellule muscolari nell'assorbimento della giusta dose di zucchero;
- sono **antiossidanti naturali**, tanto da essere considerati elisir di lunga vita, al pari di melograno, **bacche di Goji** e **avocado**;
- sono **antidepressivi e contrastano il malumore** per l'alta concentrazione di **magnesio**, che aiuta il sistema nervoso, e di **triptofano**, un amminoacido antiossidante che serve per la sintesi della serotonina e dell'acido nicotinico;
- contengono zeaxantina (presente anche nelle bacche di Goji), un pigmento che aiuta a prevenire la degenerazione oculare tipica a partire dai quarant'anni di età;
- come altre tipologie di frutta secca, sono un **ottimo ausilio nelle diete dimagranti** in quanto vengono definiti "ammazza-digiuno". Infatti solo 5 noci, tra un pasto e l'altro, danno al corpo energia immediata e riducono la forte sensazione di appetito.

### Controindicazioni

Ogni 100 grammi di anacardi, apportano circa 550 calorie e quindi se ne raccomanda un consumo moderato.

Un'altra problematica ad essi connessa è il contenuto di **nichel** (5,1 microgrammi per grammo) che procura seri problemi a coloro che non lo tollerano. Inoltre, come tutta la frutta secca, anche gli **anacardi potrebbero indurre delle allergie** che, in caso più gravi, scatenano pericolosi shock anafilattici.

## Dove trovare gli anacardi?

Gli anacardi non sono rari in commercio ma è più raro, invece, trovare degli esemplari che abbiano

un sapore autentico. Sicuramente si può avere maggiore successo se li acquistiamo nei piccoli negozi gestiti da indiani e nelle botteghe biologiche piuttosto che nella grande distribuzione.

## **Ricette con gli anacardi**

Come si può utilizzare questa prelibatezza esotica in cucina? Innanzitutto si usa per preparare un burro simile a quello di arachidi, ma meno calorico e più sano che si può mescolare a risotti o spalmare su crostini di pane.

Alcuni aggiungono gli anacardi anche nelle zuppe, sia con le noci intere sia con l'olio ricavato con la spremitura a freddo, di colore scuro e molto gustoso. Quest'ultimo non va confuso con l'olio estratto dal guscio, impiegato per la preparazione di prodotti anti-tarme, anti-termiti e fungicidi.

**- ANACARDI -  
PRODUZIONE E VENDITA  
Elenco aziende  
Contattaci se vuoi essere presente qui!**