

Il "cece americano"

Oggi, a chi va al bar durante l'ora dell'aperitivo, il barista, furberamente, mette a disposizione dei clienti un piattino contenente salatini, mais tostato, olive, pop-corn ed altri stuzzichini. Anche ai miei tempi esisteva questa usanza: l'oste, per invogliare il consumo del vino vendeva (non li dava in omaggio), ceci abbrustoliti, semi di zucca ed altre cose, una delle quali era il cosiddetto "cece americano". Di questo "cece", appunto, oggi voglio parlare nel mio articolo.

Il nome scientifico è *Arachis hypogea* (nome italiano *Arachide* o "cece americano"), i francesi la chiamano *cacuettes*.

Questa pianta produce dei piccoli baccelli molto gustosi e saporiti (dopo tostatura), però il suo impiego è molto diversificato. Ad esempio dai semi si ricava un ottimo olio chiamato appunto "olio di arachidi", con il quale si può ottenere, oltre ad una buona frittura, anche un'efficace maschera antirughe. Si può fare una crema fredda che, mischiata al miele, si spalma sul pane ed è un valido alimento contro l'inappetenza dei bambini. L'olio di arachidi fatto bollire con fiori di ligustro è un ottimo coadiuvante contro la cellulite.



La pianta è originaria di alcune regioni del Sud America; da noi viene coltivata nelle regioni a clima mite, ha esigenze colturali simili a quelle del fagiolo. Quando sono maturi i baccelli dell'arachide si trovano sotto terra ma, contrariamente a quanto si potrebbe pensare, non sono veri organi sotterranei, come i tuberi e i rizomi. Per un fenomeno insolito,

dopo la fecondazione, il peduncolo che sorregge l'ovario si allunga e gradualmente si ripiega fino a penetrare nel terreno dove, appunto, si

Tabella Nutrizionale delle Arachidi crude.

| | | | |
|---------------------------|------|----------------------|------|
| Calorie | 571 | Parte edibile | 79 |
| Grassi saturi | 6,73 | Calcio | 60 |
| Grassi polinsaturi | 13,4 | Sodio | 2 |
| Colesterolo | 0 | Potassio | 670 |
| Proteine totali | 26 | Fosforo | 239 |
| Proteine animali | 0 | Zinco | 3,5> |
| Proteine vegetali | 26 | Tiamina | 1,52 |
| Lipidi totali | 47,2 | Riboflavina | 0,09 |
| Lipidi animali | 0 | Niacina | 13,8 |
| Lipidi vegetali | 47,2 | Vitamina B6 | 0,59 |
| Acido oleico | 21,2 | Vitamina C | 2 |
| Glucidi | 11,2 | Vitamina D | 0 |
| Amido | 6,7 | Vitamina E | 10,0 |
| Fibre alimentari | 7,3 | Beta Carotene | 0 |
| Alcool | 0 | Retinolo | 0 |
| Ferro | 3,2 | Acido Folico | 110 |

completa l'ingrossamento dei baccelli che contengono grossi semi (cfr. L'orto della salute - Peruzzi Editore).

Fra le storie che sento raccontare da quelli più anziani di me, ve ne è una che riguarda il "cece americano", l'Arachide, appunto.

Molti anni fa una famiglia di contadini che conduceva un piccolo podere a San Marino, nei pressi di Fonte dell'Ovo, venne in possesso di alcune Arachidi non tostate. Chi glielne fornì disse loro di piantarle, ma non gli spiegò né la tecnica colturale, né il modo di fruttificazione della pianta.

Il contadino le piantò e germogliarono, giunsero a fare il fiore, però mai il baccello; allora il contadino che non era a conoscenza che questi maturavano sotto terra, con la falce tagliò tutta la parte aerea e la cosa finì lì, finché, giunto il momento di lavorare la terra per prepararla ad altre colture, con suo grande stupore dissotterrò i baccelli delle Arachidi che aveva piantato e fu così che scoprì che il frutto maturava sotto terra e non sopra come lui si era aspettato di vedere.

(Giancarlo Pelliccioni)



ecoprint.sm

Rigenerazione di qualità per le cartucce ink-jet e toner esauste

Scala T. Martelli, 6 - 47893 Borgo Maggiore - Rep. San Marino - Tel-Fax: 0549 906749 - e-mail: ecoprint@omniway.sm



Tally

EPSON

olivetti

Canon

OKI

LEXMARK

brother



Bull

MINOLTA

Tektronix

FUJITSU

IBM

KYOCERA

Xerox

**La tua stampante ha esaurito l'inchiostro o il toner?
Non disarti della vecchia cartuccia, noi la rigeneriamo.**



economia: risparmio dal 30% al 50% rispetto alle originali nuove



qualità e durata di stampa: pari alle nuove con un anno di garanzia



ecologia: rispetto per l'ambiente evitando di produrre rifiuti tossici



informazioni e prezzi: www.ecoprint.sm - fax: 0549906749



consegna/ritiro: Photo Flash - via O. Scarito, 36 - Borgo Maggiore

Berardi Foto Discount - via 4 Giugno, 98 - Serravalle