

Cacahuetes

Es una planta fibrosa, originaria de América y llega a medir de 30 a 50 cm de altura. Los frutos crecen bajo el suelo, dentro de una vaina leñosa redondeada que contiene de dos a cinco semillas. El maní o cacahuete (España) al ser su fruto una cascara leñosa sin pulpa se lo considera un tipo de fruto seco.

Los principales países de cultivo son China e India, donde se utiliza para fabricar aceite.

Origen del cacahuete:

El cacahuete es de origen americano, ha sido cultivado para el aprovechamiento de sus semillas desde hace 4.000 ó 5.000 años. Los conquistadores españoles observaron su consumo al llegar al continente, en la zona y alrededores del imperio Inca (Perú). Se cree originario de las regiones tropicales de América del Sur, donde algunas especies crecen de modo silvestre.

Maní o *Arachis hypogaea* pertenece a la familia de las leguminosas, se cultivó por primera vez en la zona andina costera de Perú, según los restos arqueológicos de Pachacamac y del Señor de Sipán en Perú. Los incas extendieron su cultivo a otras regiones de Sudamérica y los colonizadores lo hicieron en Europa y el continente Africano. En la actualidad su cultivo se ha extendido ampliamente por regiones de Asia y África.

Característica del cacahuete:

Conocido popularmente como maní o cacahuete (solo en España) es una planta originaria de América. Familia de los guisantes, puede llegar a medir los 50cm de altura, y sus frutos crecen bajo tierra, dentro de una vaina leñosa. Las hojas de esta planta, son utilizadas como alimento de gran calidad para ganado, y su cascara es utilizada como combustible.

Se consume en distintas formas, tostado (con o sin cascara), en pralines, turrone, recubierto de chocolate, garrapiñadas, en snack y en aceite.

Propiedades del cacahuete:

100 gramos contiene:

* 342 Calorías.

* 14 gr. de Lípidos.

* 8 gr. de Proteína.

* Es un alimento muy nutritivo.

* Su gran aporte en azufre convierte al cacahuete en un desinfectante de las vías respiratorias.

* El cacahuete actúa como antioxidante de las membranas celulares por su aporte en vitamina E.

* 50 gr. de cacahuets cubren la cuarta parte de las necesidades diarias en proteína.

* Su porcentaje en Magnesio ayuda a sintetizar correctamente las proteínas que nos ofrece.

* En porciones moderadas es recomendable ante el embarazo por su contenido en ácido fólico.

Uso del cacahuete:

Del fruto del cacahuete se obtienen alimentos como la manteca o mantequilla de maní, y se extrae su aceite, muy empleado en la cocina de la India y del sureste de Asia

En España se consume la semilla cruda o tostada, denominándose entonces "panchitos" en áreas localizadas, aunque se suele conocer popularmente como "cacahuets".

En Sur América:

En Argentina y Uruguay, el cacahuete (maní) se consume de diversas formas: tostado (pelado o con su cáscara); azucarado en forma de garrapiñadas, turrónes y pralinés; como golosina, ya sea confitado o recubierto de chocolate; o dentro de tabletas y barras de éste último. Es además uno de los componentes principales de las picadas consumidas en bares y restaurantes de ambos países, siendo frecuentemente servido de forma gratuita acompañando a la cerveza. Argentina también produce manteca de maní, pero su destino suele ser la exportación, ya que su sabor está poco difundido aún entre la población; sin embargo con ella se produce una especie de turrón semi blando, similar al nougat, conocido por la marca comercial Mantecol. El Mantecol es de un sabor similar al postre árabe conocido como Halva, que a diferencia del Halva, que es de sesamo o semola, y que contiene por lo general pistachios, el Mantecol contiene Nueces.

En Chile, el cacahuete (maní) se consume de distintas maneras: frito (confitado, frito con y sin cáscara, con y sin sal), tostado, con y sin cáscara, y confitado. En este último caso, se confita con caramelo, quedando de color rojo por el colorante rojo natural de la cáscara. También se utiliza para fabricar el turrón de maní. Se vende normalmente como snack, preparado ya sea en forma industrial o artesanal, en las tiendas de las estaciones de servicio, también en supermercados, kioscos.

En Cuba también es un alimento popular y se vende en las calles por los denominados "maniseros" quienes tuestan las semillas que luego venden empaquetada en los famosos "cucuruchos de maní" tan famosos por la canción de Eliseo Grenet "El manisero"

En México es común encontrar los cacahuets (maní) en diferentes presentaciones como botana o golosina (salados, japoneses, garrapiñados, enchilados, etc.) o en forma de un dulce tradicional muy nutritivo hecho con maníes y miel llamado "palanqueta" o "pepitoria" (también se puede hacer con otras semillas, como pepitas de calabaza). Asimismo se utiliza para preparar distintos guisos, como el pollo en salsa de cacahuete.

En Venezuela y probablemente en otros países es típico el uso del Mani (cacañuetes) junto a las nueces y varios granos en la decoración de la mesa en los días festivos de la temporada navideña.