

# Els sabors del món

*Segona edició!*



## El cacauet

Grup  
d'aliments:  
**greixos, olis  
i fruites  
seques**

El cacauet té una funció estructural perquè el seu contingut de proteïna ajuda a la formació i al manteniment de teixits i ossos. La combinació dels llegums (que inclouen el cacauet) amb els cereals (blat de moro, arròs, blat i els seus derivats) aporta proteïna d'alta qualitat. També és energètic perquè el greix proporciona energia en forma de calories. La qualitat dels greixos del cacauet és gairebé tan bona com la de l'oli d'oliva (ric en àcids grassos monoinsaturats). Conté calci, que ajuda a mantenir les dents i els ossos forts i sans. Aporta ferro, que evita l'aparició d'anèmia, però necessita combinar-se amb vitamina C perquè el cos se'n pugui beneficiar.

Es considera originari de les regions tropicals d'Amèrica del Sud, on algunes espècies creixen de manera silvestre.

Van ser els conqueridors portuguesos i espanyols els que van introduir el cacauet a Europa i a l'Àfrica. En aquest continent es va difondre amb rapidesa i és un aliment bàsic de la dieta en molts països.



# Entre fogons

El cacauet és un aliment molt versàtil. Es pot consumir cru, torrat, al forn, fregit, i com a ingredient de plats dolços i salats. Amb el cacauet també s'elabora un oli que és molt emprat en la cuina de l'Índia i del sud-est d'Àsia. Alguns productes inclouen la farina de cacauet i una crema, que substitueix la mantega en nombrosos països (per exemple als Estats Units). A l'Àfrica s'empra com a salsa per a diversos plats.



**Amèrica del Sud**

## Ric en:

proteïna, greix, vitamina E, àcid fòlic, ferro, magnesi, calci i potassi

## Aliments similars:

ametlles, anacards, avellanes i nous

*Sabies que...*

*botànicament el cacauet  
és un llegum encara  
que normalment  
es considera  
una fruita seca?*