

?La ?peanut butter' als supermercats de Manresa!

Coneixem la crema de cacauet perquè hem vist desenes de pel·lícules en què la ?peanut butter' és l'estrella dels esmorzars a les cuines americanes. Una crema de textura espessa, que els ianquis anomenen mantega de cacauet. L'escampen amb un ganivet sobre les llesques de pa amb un toc de melmelada de maduixa o bé se la mengen a cullerades.



Les marques americanes més conegudes són Skippy i JIF, però la globalització ha fet que aquesta crema s'allotgi a les prestatgeries dels nostres supermercats. Si abans només la trobàvem a hipermercats com El Corte Inglés o Carrefour, ara, cadenes de supermercats catalanes com Bonpreu o Bonàrea ja la tenen disponible per vendre als clients.

El cacauet és originari de Sud-Amèrica, però es conrea en llocs càlids de tot el món. Fins fa poc, se'n cultivaven a l'Horta de València, però l'expansió urbanística n'ha limitat la plantació. Un cop recollit el cacauet en l'estat òptim de maduració, ens el podem menjar sencer, fer-ne una extracció d'oli, cremós o en forma de mantega i també altres derivats.

La mantega s'elabora a base de cacauets molts, fins que queda una pasta fina. Algunes marques no trituren el cacauet del tot perquè tingui un toc més *crunchy*. D'altres afegeixen sal o sucre per

modificar-ne el gust i atraure més el paladar del consumidor.



Els cacauets són rics en potassi, fòsfor i vitamines del grup B i E. Com que tenen un índex glucèmic baix, són ideals per a persones diabètiques

El cacauet és un llegum, com els cigrons o les mongetes. Tendim a classificar-lo dins la categoria de la fruita seca, però el seu valor energètic és més baix: 544 calories i 43 grams de greix insaturat per cada 100 grams. En canvi, les nous, una fruita seca sense discussió, aporten: 607 calories i 54 grams de greix insaturat per cada 100 grams. Els cacauets són rics en potassi,

fòsfor i vitamines del grup B i E. Com que tenen un índex glucèmic baix són ideals per a persones diabètiques.

La pasta de cacauet es va començar a vendre el 1890 com a substitut proteic per a persones sense dents. Cinc anys més tard, els germans Kellogg van patentar el procés per fer mantega de cacauet, tot i que utilitzaven cacauets fets al vapor, no torrats.

Ara, podem adoptar la crema de cacauet com a font de proteïna vegetal per reduir el consum d'embotits que farceixen els entrepans. L'ideal seria escollir una mantega de qualitat, elaborada amb cacauets 100% naturals per no perdre'n les propietats. A més, hauria de ser sense additius, sense sal ni sucres afegits.

Podem adoptar la crema de cacauet com a font de proteïna vegetal per estalviar-nos els embotits dels entrepans

L'ordre en què apareixen els aliments escrits al lloc de l'envàs ens diu quin és l'ingredient principal del producte. Per això, és primordial llegir l'etiqueta abans de comprar-lo.