

Costumbre popular que trae consigo salud



La Habana, 8 nov- De las diversas tradiciones que conforman el acervo cultural y que gozan del reconocimiento popular, pudiera decirse que el consumo del maní o cacahuete es una de las más comunes.

El panchito, como se le nombra en otros lares, lleva tanto tiempo entre nosotros, desde mucho antes de que apareciera con el manisero en las estampas presentadas y popularizadas en el teatro bufo, que no es de extrañar que sea considerado por muchos autóctono de Cuba.

Lo cierto es que descubrimientos arqueológicos e investigaciones concuerdan en que proviene de América del Sur y aunque no queda claro el cómo ni el cuándo pasó a formar parte de nuestro legado, su arraigo y presencia en tierra criolla ha devenido en recurrente e innegable.

Desde los tiempos de la conquista, los colonizadores no dudaron en fomentar su comercio, motivados quizás, por su sabor peculiar y los altos rendimientos que se obtienen del ciclo de plantación.

En regiones de Latinoamérica como Argentina se le dedica varias jornadas festivas y en Perú se le atribuyó el origen de la agricultura.

Es ahí donde persiste la creencia de que luego de cada cosecha, si las cáscaras son arrojadas al camino y pisoteadas por los transeúntes en su trasiego diario, esa acción garantiza que la próxima siembra sea próspera.

Pero la leguminosa además de ser inspiración para el complicado arte de hilvanar la palabra en mezcla de fantasía y realidad, en el campo de la repostería son reconocidos sus múltiples usos aprovechando su naturaleza crocante y sensación al degustarlo.

Ya sea tostado, frito, salado, garapiñado o como ingrediente de postres caseros, la buena mano e imaginación lo convierte en complemento ideal para la elaboración de bebidas, confituras y platos a base de carne, arroz, sopa, salsa o cremas acompañantes devenidos en alimentos exóticos que el paladar aventurado agradece por lo inusual de su preparación.

Antiguas y populares recetas se renuevan, al incluir el cacahuate como ingrediente, seguidas de una popularidad que se distingue en cada provincia del territorio cubano.

Se han divulgado investigaciones que muestran los beneficios del consumo del maní para la salud, además de que puede atenuar el hambre al ingerir una pequeña cantidad.

Además de su valor nutricional, sondeos médicos coinciden en que ayuda a reducir los niveles de colesterol en sangre y resulta beneficioso para las mujeres embarazadas al ser rico en ácido fólico, fibras, vitaminas, antioxidantes y ácidos grasos no saturados.

Esas cualidades ayudan a estabilizar el funcionamiento del hígado, procesar fácilmente el azúcar y prevenir las enfermedades cerebrovasculares.

Otros datos afirman que consumir una taza del grano al día, genera altos niveles de serotonina en el cerebro, produciendo un equilibrio hormonal que lo convierte en un aliado contra la depresión.

Su aceite, de tipo vegetal, es utilizado en la cosmetología para la realización de masajes, debido a sus propiedades regeneradoras e hidratantes; como compuesto de cremas o jabones por su importante valor proteico, sobre todo de Vitamina E, beneficiosa para quienes deseen tener una piel brillante y saludable.

Pero cuidado, pese a esas y otras reconocidas bondades, del líquido también se han divulgado contraindicaciones.

Ya sea por el deseo de estar a la moda o como un atajo para lucir en el menor tiempo posible una bella anatomía, no son pocos quienes eligen inocularse el derivado para aumentar la masa muscular en lugar de decidirse por la práctica sana de ejercicios.

Contrariamente a lo estimulante que puede resultar ingerirlo en diversas preparaciones, existen personas alérgicas a él y se conoce que la cifra de intolerantes es mayor que en otros alimentos.

No pocos afirman que el maní está pasado de moda con la proliferación de otras opciones tentadoras, sin embargo se mantiene aclimatado a estos tiempos y sin ser un artículo de primera necesidad, resulta usual encontrarlo en zonas de interés turístico o comercial.

Seguramente usted puede ser de esas personas que en una parada de ómnibus y para hacer menos angustiosa la espera, luego de agotar todas las opciones, se deja llevar por las inflexiones musicales del pregonero y opta por llevarse más de un cucurucho del solidario maní.

(ACN)



Radio Habana Cuba