

El 26 de febrero es el Día Mundial del Pistacho, uno de los frutos secos más ricos y buenos para la salud

26 febrero, 2022



Además, un día como hoy se estrenó el primer episodio de El Chavo del 8 y de Dragon Ball.

Este 26 de febrero se celebra el Día Mundial del Pistacho, una fecha curiosa que ensalza este fruto seco que posee cantidad de beneficios y propiedades para la salud.

Origen de este fruto seco

Para empezar hay que destacar algunas curiosidades del pistacho, pues parece que la reina de Saba, que encontramos como personaje en la Biblia, quería las mejores cosechas de porque era uno de sus alimentos preferidos. Pero hay más versiones sobre este origen y se dice que el árbol del pistacho, que ya estaba en el año 7000 a.C., en el Oriente Medio, llegó a Grecia, luego a Roma, y posteriormente a diversos países europeos.

Y posteriormente se dice que fue **alimento exclusivo de la realeza**, pero su rápida expansión hasta Europa lo convirtió en un producto de consumo habitual para todo el mundo.

¿Por qué el 26 de febrero?

Kitchen Academy señala que no hay un origen cierto del porqué se celebra este día y se escogió como fecha el 26 de febrero como Día Mundial del Pistacho. Pero sí se sabe que **se originó en Estados Unidos** como una fiesta gastronómica que quiere resaltar el valor de un alimento tan rico y nutritivo.

Está asociada con actividades que buscan dar a conocer la industria alrededor de este producto y su forma de producción a través de la promoción de recetas e informaciones relacionadas. Así en este día se suelen organizar actividades en locales y también se hace la promoción de sus bondades a través de las redes sociales.

Algunas curiosidades del pistacho

Buena suerte

Las leyendas cuentan que es sinónimo de buena suerte, y de amor en algunas culturas. En Oriente Medio, los amantes se refugiaban en las noches bajo los árboles del pistacho para escuchar el sonido que produce el fruto maduro al abrirse, pues representaba buena fortuna.

De dónde procede su árbol

En IMEO destacan que su árbol es de hoja caduca denominado alfóncigo cuyo origen estuvo en Asia Occidental y Asia Menor, lo que ahora serían Grecia, Siria, **Turquía, Kirguistán, Turkmenistán, Irán, Pakistán** y Afganistán; desde donde posteriormente se extendió a toda la cuenca Mediterránea y, mucho después al continente americano.

¿Qué países son principales productores?

Hay diversos países y destacan a Irán y Estados Unidos como principales productores de pistacho. Pero también lo vemos en Turquía, Siria, China, Grecia e Italia. Mientras que España ha aumentado su superficie de cultivo.

¿Cómo maridamos el pistacho?

Los mejores sabores para combinarlos son las frutas cítricas, chocolate, miel, dátiles, y con especias como clavo y cardamomo.

Mejora la vida sexual

La Asociación American Pistachos Gower expone que comer pistachos ayuda a mejorar la satisfacción sexual. Y esto es gracias a un estudio que muestra que los hombres que comieron pistachos presentaron significativas mejoras en aspectos relacionados con la función eréctil, la satisfacción en las relaciones sexuales, la función orgásmica y el deseo sexual.

Esto se explica porque los pistachos son una fuente de zinc, que contribuye a la fertilidad y a la reproducción, así como al mantenimiento de niveles normales de testosterona en sangre.

Un estudio realizado por el Hospital Universitario y Centro de Investigación Atatürk de Ankara, publicado en el International Journal of Impotence Research¹, demuestra que 17 hombres que añadieron 100g de pistachos a su dieta durante tres semanas, percibieron mejoras destacadas en una serie de medidas que **incluyen la función sexual, la satisfacción sexual, la función orgásmica, la excitación sexual** y la satisfacción general.

Sus propiedades

Kitchen Acedemy nombra algunas de las propiedades de los pistachos: es diurético y para ayudar a perder peso. El fruto del pistachero está considerado como uno de los menos calóricos, con un gran aporte de proteínas y fibras, por lo que son recomendados en dietas de adelgazamiento.

Estos nutrientes proporcionan una mayor sensación de saciedad, ayudando a reducir el consumo de alimentos. Otra de sus propiedades es su alto **contenido de potasio** que favorece la eliminación de líquidos, reduciendo la hinchazón y contribuyendo también a la pérdida de peso.

Fuente de vitaminas y minerales

Desde la Asociación de pistachos explican que tales frutos secos representan una importante fuente de vitaminas,

minerales y nutrientes para contribuir a los estilos de vida activos.

Fuente: okdiario.com

Otras efemérides

- 1802 – Nace el poeta y escritor francés Victor Hugo.
- 1829 – Nace el empresario germano-estadounidense Levi Strauss.
- 1846 – Nace el empresario y explorador estadounidense William Frederick Cody, más conocido como “[Buffalo Bill](#)”.
- 1876 – Nace el político y militar argentino Agustín Pedro Justo. Fue presidente del país entre 1932 y 1938.
- 1928 – Nace el músico y cantante estadounidense Fats Domino.
- 1932 – Nace el músico y cantante estadounidense Johnny Cash.
- 1948 – Nace la actriz argentina Cristina Banegas.
- 1956 – Nace el escritor y poeta francés Michel Houellebecq.
- 1963 – Nace el actor argentino [Fabián Gianola](#).
- 1968 – Nace el exfutbolista argentino Hernán Díaz.
- 1969 – Fallece el psiquiatra y filósofo alemán Karl Jaspers.
- 1973 – En México, se emite el primer capítulo de [El Chavo del 8](#).
- 1984 – Nace la cantante y actriz mexicana Natalia Lafourcade.
- 1986 – En Japón, se emite el primer episodio de la serie televisiva Dragon Ball.