

# Pistacho, el “oro verde” que cura la anemia y el estrés

14 julio, 2020



**Es el futuro de la agricultura en zonas áridas. En Mendoza se cultiva cada vez más, porque donde crece el olivo, crecen los pistachos. Desde 365 Tentaciones cuentan además cómo comerlo para obtener sus propiedades nutricionales y curativas.**

Sabroso, nutritivo y curativo, el pistacho es el fruto seco con mayor proyección en Cuyo, ya que es originario de Asia menor, de zonas desérticas, frías en invierno y cálidas en verano. Donde crece el olivo se puede cultivar este fruto seco, que tiene cada vez más adeptos y consumidores en todo el mundo.

Los frutos se desarrollan en racimos apretados como los de las uvas. Su color varía del amarillento al verdoso y se consume de todas las formas en países como Irán, Turquía y Siria, aunque hoy hace furor en Estados Unidos y forma parte de las recetas de muchos chefs argentinos.

En Argentina, la mayor zona de producción está Cuyo y, en Mendoza, crece a pasos agigantados. Ya hay plantaciones en Lavalle, Guaymallén, General Alvear, Las Heras, San Rafael, Tupungato y Luján.

El cultivo requiere de un manejo específico y de una poda especial según la especie, por eso los productores son permanentemente asesorados por el Instituto de Desarrollo Rural, la Asociación de Frutos Secos Mendoza y el INTA.

### **Combate la anemia y el estrés**

Como todos los frutos secos, el pistacho tiene grasas beneficiosas para combatir el colesterol o las llamadas “grasas malas” y altas propiedades nutricionales.

Posee gran cantidad de hierro, lo que lo convierte en un excelente remedio natural para personas anémicas y un aliado para quienes hacen deportes de alto rendimiento.

Sus vitaminas E, B2 y B6 son buenas para el estado de ánimo. Tienen calcio, para los huesos, magnesio y potasio, para los músculos y fibra que regula el sistema gastrointestinal.

Cada grano está repleto de fibra y antioxidantes, lo que lo convierte en un aliado para el corazón. Al aportar mayor sensación de saciedad que otros frutos, ayudan a bajar de peso y a reducir masa corporal.

### **Cómo comerlo**

Los pistachos se pueden comer como vienen: solo se les va quitando la cáscara y se consumen.

Los pistachos pelados se pueden moler y agregar a cualquier batido o mezclar con yogur natural: el resultado es sano y delicioso.

Pero también sirven para preparar deliciosos platos dulces y salados.

## **Budín de pistacho**

### *Ingredientes*

- 100 g de pistachos
- 175 g de azúcar
- 175 g de harina
- 175 g de manteca
- 3 huevos medianos
- 30 ml de crema líquida
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- 1 cucharada de levadura

Preparación: Encender el horno a 180 grados. Enmantecar y enharinar el molde. Pelar los pistachos, quitar la cáscara y colocar en una picadora eléctrica. Colocar la harina en un bol. Añadir la levadura y un poco de sal.

Batir la manteca, a temperatura ambiente para que mezcle mejor con azúcar. Añadir los huevos de uno en uno sin dejar de remover. Incorporar la crema y la esencia de vainilla. Revolver todos los ingredientes hasta que la crema esté homogénea.

Añadir la mezcla de harina y levadura y los pistachos molidos. Revolver con cucharón. Verter la mezcla en el molde y llevar al horno durante 40 minutos. Comprobar que esté bien cocido por dentro antes de sacar.

## **Empanaditas de queso y pistacho**

Solo necesitás 250 gramos de queso mozzarella, masa de empanadas, pistachos y miel.

Se pone el queso dentro de la masa de empanada, en un molde enmantecado. Se pincela la masa con miel y arriba espolvoreamos con pistachos picados. Es una receta agrídulce riquísima.

## **Ensaladas**

El pistacho picado le dará un toque especial a cualquier ensalada. Queda especialmente rico en una mezcla de hojas verdes, zanahorias y vinagre o aceto, con pistachos espolvoreados por encima.