**Podzemnicové oriešky**

Pochádzajú z Južnej Ameriky, kde ich pestovali už pôvodní obyvatelia. Podzemnica vytvára nízke kríčky a je to strukovina. Halúzky s kvetmi sa skláňajú a približujú k zemi, až sa jej dotknú, z kvetu sa v zemi pod povrchom vytvorí strúčik s dvoma i viac orieškami. Vzhľadom na to, že je strúčik v zemi, má odolnejší obal zo silnejšej zdobenej papieroviny. Usušený, prípadne upražený, sa stlačením ľahko otvorí a máme obľúbené arašidy.

Bez arašidov si dnes nemožno predstaviť cukrovinkársky priemysel, ale z najväčšej časti sa podzemnica spracúva na olej používaný v potravinárstve. Vylúpané oriešky sa lisujú v tukových závodoch. Pokrutiny, ktoré pri tom vznikajú, sa používajú ako krmivo. Veľmi chutné je arašidové maslo – jemne rozomleté, prípadne prisolené oriešky.

Arašidové maslo objavili už starí Inkovia a Aztékovia, ktorí ho užívali ako liek a ako prostriedok na rýchle doplnenie energie. Ich zaradenie do jedálnička v rozumnej miere podporuje zníženie hladiny cholesterolu a triglyceridov v krvi, a to bez toho, aby prispievali k zvýšeniu telesného tuku. Pozor ale na arašidy solené, pražené, obalené v čokoláde a na ich podobné "vylepšenia": tie vám (najmä večer pri televízii) zdravotne nijako neprospejú a sú nielen ozajstnou kalorickou bombou, ale prinášajú aj nevýhody v podobe nechcených pridaných látok (v prípade čokolády polevy napríklad stužených tukov).



Podzemnicové oriešky (arašidy) obsahujú :

* zdravé tuky
* bielkoviny
* sacharidy
* vlákninu
* vodu
* vápnik
* minerálne látky –horčík,
* vitamíny – skupiny B, E, kyselinu listovú
* vzácnu látku resveratrol - protizápalové účinky, hypoglykemické účinky,  môže brániť aj chorobnému stukovateniu pečene

**Zázračný všeliek aj alergén !**

Alergia na arašidy sa môže prejaviť slzením, vyrážkou, opuchmi alebo hnačkou, ale aj dýchavičnosťou, silným poklesom krvného tlaku a celkovým kolapsom organizmu, ktorý môže viesť až k smrti. Alergiou trpí asi pol percenta ľudí.



arašidové maslo koláč s arašidmi arašidový olej