

# Burro d'arachidi o marmellata?

/ 13.05.2019  
di Laura Botticelli

*Gentile Laura,*  
*sono una nonna preoccupata per il proprio nipote di 13 anni che da quando è tornato da un viaggio in America non ha più abbandonato il consumo di burro di arachidi. Lo preferisce alle mie marmellate (io ci metto tanta frutta e poco zucchero). Lo consuma sia a colazione che a merenda e a volte dopo cena. Ho paura che gli possa fare male, è molto grasso, non rischia di ingrassare pure lui e di avere problemi di salute? / **Ruth V.***

Gentile Ruth,  
la ringrazio per avermi scritto. È bello sapere che suo nipote in vacanza abbia provato un «nuovo» alimento e se ne sia innamorato! Probabilmente adesso è in una fase di «luna di miele»: lo ha appena scoperto, ha un buon sapore, gli ricorda le ferie, ma chissà che poi un giorno non gli ritorni la «nostalgia» delle sue ottime marmellate!

Nell'attesa che ciò avvenga, le posso dire che i suoi timori possono essere più o meno fondati, ma mi spiego meglio: il burro di arachidi commerciale è fatto arrostendo le arachidi, sbollentandole in calore o acqua per rimuovere le loro bucce e poi macinandole in una pasta. A questo punto è possibile che gli si aggiungano altri sapori, oli o ingredienti per cambiarne gusto e consistenza. Lo si può infatti comprare sia in versione liscio sia croccante, sebbene non ci sia alcuna differenza nutrizionale tra il primo e il secondo.

Dal punto di vista nutrizionale è effettivamente ricco di grassi e calorie - un cucchiaino da minestra abbondante di circa 20 g contiene 128 calorie - contro le 49 calorie di un cucchiaino di marmellata commerciale (la sua, visto che mette poco zucchero, sarà sicuramente meno calorica). Tuttavia, a favore del burro di arachidi c'è da dire che ha principalmente grassi insaturi, che sono quelli più salutari. Contiene un po' di grassi saturi, quelli dannosi, ma un cucchiaino rappresenta solo il 5% dell'apporto giornaliero raccomandato per un adulto. Le arachidi sono anche una buona fonte di proteine vegetariane (6,8 g), fibre (2,3 g) e posseggono una serie di minerali tra cui magnesio, ferro e zinco, nonché vitamine del gruppo B e vitamina E, sostanze che la marmellata non ha.

Si deve preoccupare per la salute di suo nipote? Considerando quanto detto sopra, il burro di arachidi è un alimento sano, la porzione raccomandata in una dieta equilibrata però è di circa due cucchiaini da minestra al giorno (30 g). È bene consumarlo con pane integrale o in aggiunta a uno yogurt nature, così da prepararsi una buona merenda salutare e saziante.

È importante dire anche che non tutti i burri di arachidi sono creati allo stesso modo. Molte marche

contengono quantità di zuccheri aggiunti, sale, conservanti e/o stabilizzanti che non sono ideali ed è bene quindi leggere attentamente le etichette.

Per concludere e rispondere alla sua domanda: sarebbe bene fare attenzione, se possibile, alla quantità di burro di arachidi da lui consumata e alla qualità del prodotto.