

Le proprietà delle fave di cacao

Forniscono energia e migliorano l'umore

Le Fave di cacao sono i semi dei frutti dell'albero del cacao. Fermentati ed essiccati sono la più importante materia prima per la produzione del cioccolato, del burro di cacao e della polvere di cacao. Il cacao è conosciuto fin dall'epoca delle antiche civiltà sudamericane come il "cibo degli Dei": i semi di cacao venivano utilizzati dai Maya e dagli Atzechi come moneta di scambio e avevano un grande valore sia come genere alimentare sia come simbolo religioso. Le fave di cacao sono quindi il modo migliore per approfittare degli effetti benefici del cacao: forniscono energia, lavorano sugli stati umorali, sono un buon antidepressivo, mantengono giovani, proteggono il cuore e migliorano la concentrazione.

Diverse sono le proprietà nutrizionali. Contengono ingenti quantità di antiossidanti, flavonoidi e polifenoli che contrastano l'azione dei radicali liberi, responsabili dell'invecchiamento delle cellule.

Aromatizzano, decorano, completano ma soprattutto danno un tocco in più, alle pietanze sia dolci che salate. Sono perfette per gli amanti del cioccolato fondente, per gli sportivi prima di un allenamento, per gli studenti che hanno bisogno di concentrazione.

Aumentano il livello di energia grazie al contenuto di teobromina, uno stimolante del sistema nervoso centrale. Contengono triptofano, un amminoacido importante e necessario per produrre la serotonina, che allevia l'ansia e migliora l'umore. Sono buona fonte di fibra, che aiuta a controllare la pressione sanguigna e livelli di glucosio nel sangue. Sono buona fonte di magnesio e di fosforo. Le commercializza la Melandri Gaudenzio srl, azienda romagnola nata nel 1947 che è oggi fra i leader italiani nell'import e nella distribuzione di legumi, cereali e semi. Ideali da sgranocchiare come snack, nello yogurt e gelati, in dessert, e nelle macedonie di frutta; in pane e prodotti da forno; in aggiunta a cereali da colazione, muesli e granola.

www.giornalesentire.it - riproduzione riservata*