

PISTACJOWY ZAWRÓT GŁOWY!

Pistacje niewątpliwie mają swoje pięć minut w kulinarnym świecie. Znajdziemy je wszędzie – nie tylko w cukierniach, kawiarniach czy restauracjach, ale też w mediach społecznościowych, gdzie influencerzy wymyślają coraz to nowe przepisy z ich udziałem.

Niedawny raport wykazał, że Stany Zjednoczone są nie tylko największym producentem pistacji, ale stały się również największym konsumentem pistacji na świecie, a ich spożycie wzrosło z 41 500 ton w 2005 r. do aż 225 000 ton w latach 2023–2024. 26 lutego 2024 roku został ogłoszony Międzynarodowym Dniem Pistacji, co jest z pewnością skutkiem zwiększonego zainteresowania tym orzechem, ale jednocześnie pociągnęło za sobą lawinę kolejnych zachwyków. Niewątpliwie trend ten obserwujemy na całym świecie.

Dzięki bogatemu, maślanemu smakowi, wszechstronności i imponującemu profilowi odżywczemu pistacje łatwo zrozumieć skąd ten cały szum.

Przyjrzyjmy się więc bliżej fenomenowi orzeszków pistacjowych.

Tabela nr 1. Główni producenci pistacji

Kraj	Produkcja w 2022 (tony)
Stany Zjednoczone	400 070
Iran	241 669
Turcja	239 289
Chiny	81 700
Syria	45 467
Madagaskar	6 469
Tunezja	3 190
Afganistan	2 800
Irak	2 217
Australia	1 526

Orzechy pistacjowe – krótka charakterystyka

Tabela nr 2. Wartości odżywcze różnych orzechów w 100 g

Gatunek	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglowodany (g)	Błonnik (g)	Cukry (g)
Migdały	579,6	21,1	49,9	21,6	12,6	4,4
Orzechy brazylijskie	658,6	14,3	67,1	11,7	7,5	2,3
Nerkowce	573,7	15,3	46,4	32,7	3,1	5,0
Orzechy laskowe	628,1	14,9	60,8	16,7	9,6	4,3
Orzechy makadamia	717,9	7,9	75,8	13,8	8,7	4,6
Orzechy ziemne	567,1	25,8	49,2	16,1	8,5	4,7
Orzechy pekan	690,9	9,2	72,0	13,9	9,7	4,0
Pistacje	559,3	20,2	45,3	27,2	10,6	7,7
Orzechy włoskie	654,7	15,2	65,2	13,7	6,7	2,6

Pistacje to jadalne nasiona drzewa pistacjowego (*Pistacia vera*), pochodzącego z regionów Azji Środkowej, Bliskiego Wschodu oraz części Afryki Północnej. Są to małe, twarde orzechy o zielonym miąższu i charakterystycznej łupinie, która naturalnie otwiera się w trakcie dojrzewania.

Pistacje cieszą się dużą popularnością z kilku powodów:

Przyjemność z jedzenia

Po pierwsze pistacje mają unikalny, lekko słony smak i przyjemną, chrupiącą teksturę. To sprawia, że są uwielbiane jako przekąska, zarówno w formie solonej, jak i niesolonej.

Bogata historia i egzotyczne pochodzenie

Pistacje mają długą historię upraw w rejonach Bliskiego Wschodu, Indii i części Azji Centralnej, ale z biegiem czasu stały się popularne na całym świecie, przyciągając tych, którzy szukają egzotycznych smaków z innych kultur.

Wartość odżywcza

Pistacje są bogate w prozdrowotne tłuszcze, w tym tłuszcze nienasycone, białko, błonnik, witaminy np. witamina B6, E i minerały takie jak magnez, potas, żelazo. Dzięki tym właściwościom włączając pistacje do jadłospisu możemy uzupełnić swoją dietę w makro i mikrośkładniki wspierające nasz organizm.

Tabela nr 3. Zawartość składników mineralnych w orzechach

Gatunek	wapń	żelazo	magnez	fosfor	potas	sód	cynk
zalecane dzienne spożycie dla osób dorosłych (mg)	1000-1300	6-8	350-365	580	4700	1200-1500	6,8-9,4
Migdały	264,00	3,72	268,00	484,00	705,00	1,00	3,08
Orzechy brazylijskie	160,00	2,43	376,00	725,00	659,00	3,00	4,06
Nerkowce	37,00	6,68	292,00	593,00	660,00	12,00	6,78
Orzechy laskowe	114,00	4,70	163,00	290,00	680,00	0,00	2,45
Orzechy makadamia	85,00	3,69	130,00	188,00	368,00	5,00	1,30
Orzechy ziemne	92,00	4,58	168,00	376,00	705,00	18,00	3,27
Orzechy pekan	70,00	2,53	121,00	277,00	410,00	0,00	4,53
Pistacje	105,00	3,92	121,00	490,00	1025,00	1,00	2,20
Orzechy włoskie	98,00	2,91	158,00	346,00	441,00	2,00	3,09

Porównanie wartości odżywczych różnych orzechów wskazuje na przewagę orzechów pistacjowych pod względem zawartości białka, którego zawierają ponad 20% oraz błonnika – powyżej 7%. Inne orzechy cechuje wyższa zawartość tłuszczu, a niższa białka.

Tak więc pistacje wpisują się również w obecnie panujący trend wzbogacania naszej diety w produkty wysokobiałkowe.

Bogactwo zastosowań

Kolejną zaletą pistacji jest wszechstronność ich zastosowania. Można je jeść w całości na surowo, pieczone, solone, ale także używać w formie rozdrobnionej do różnych potraw zarówno tych wytrawnych jak i słodkich. Pistacje są składnikiem deserów, lodów, ciast, sałatek, a także świetnie pasują w formie pesto do makaronów, mięs czy ryżu.

Ogólnoswiatowa moda na pistacje

I chyba najważniejszym czynnikiem wysokiej popularności pistacji jest marketing i ich ogólnodostępność. Dzięki intensywnej promocji zdrowego stylu życia oraz rozwojowi rynku przekąsek, pistacje stały się łatwo dostępne, stosunkowo niedrogie, a ich opakowania często mają atrakcyjny wygląd i promują ich prozdrowotne właściwości. Oprócz wzrostu świadomości zdrowotnej na całym świecie konsumenci poddali się modzie **na produkty premium**, a pistacje są często postrzegane jako luksusowy składnik, co sprawia, że produkty, które je zawierają, są atrakcyjniejsze dla konsumentów szukających wyższej jakości produktów spożywczych.

Jakie pistacje wybrać – prażone czy jednak te nie poddane obróbce cieplnej?

Jeśli zależy ci na właściwościach odżywczych orzechów lepszym wyborem będą pistacje świeże niesolone. Nie od dziś znamy negatywny wpływ soli na gospodarkę wodno-elektrolitową organizmu oraz

funkcjonowanie m.in. układu sercowo-naczyniowego. Z kolei wysoka temperatura prażenia orzechów może powodować rozpad szczególnie wrażliwych na ciepło nienasyconych kwasów tłuszczowych i powstaniu szkodliwych produktów utleniania oraz kwasów tłuszczowych trans.

Jeśli zamierzasz używać pistacji w kuchni, np. w pieczeniu lub jako dodatek do sałatek, możesz wybrać pistacje świeże lub prażone niesolone, aby kontrolować ilość dodanej soli.

Najnowsza rada producenta słodyczy – „Chcesz coś sprzedać to dodaj do tego pistacji!”

Produkty z dodatkiem pistacji to pyszna alternatywa dla tradycyjnych przekąsek i składników w kuchni. Wiemy już, że pistacje dodają smaku, chrupkości i wartości odżywczych do wielu potraw. Niemniej na popyt pistacji wpływa także fakt, że w sumie niskim kosztem możemy zapewnić sobie odrobinę luksusu.

Oto kilka rodzajów produktów z pistacjami, które możemy wybrać w zależności od naszych preferencji i potrzeb:

- Pasta albo krem pistacjowy** – warto wiedzieć, że te produkty mogą się różnić zawartością orzechów pistacjowych. Pasta to wyrób otrzymany przez rozdrobnienie orzechów pistacjowych, zwykle nie zawiera żadnych dodatków. Natomiast krem pistacjowy to produkt wieloskładnikowy, oprócz pasty pistacjowej zawiera tłuszcze roślinne, cukier, aromaty oraz dodatki do żywności, służące m.in. zakonserwowaniu i utrwaleniu pożądanej konsystencji kremu. W zależności od zastosowania produkty te można stosować wymiennie, choć w wypiekach warto jest stosować 100% pastę pistacjową ze względu na wysoką zawartość orzechów i brak innych składników, które mogą być niepożądane w stosowanym przez nas przepisie kulinarnym.

- **Lody pistacjowe** – to produkt dobrze znany wśród konsumentów. W zależności od zawartości orzechów mogą mieć jasny lub bardziej intensywny zielony kolor. Jeśli chcemy poczuć prawdziwy smak orzechów wybieramy lody o ciemniejszej barwie.



Fot. 1. Lody pistacjowe

- **Wypieki z pistacjami** – np. pistacjowe pączki, ciasta, ciasteczka czy makaroniki. Pistacje doskonale komponują się z wanilią, czekoladą i owocami. Ale nie dajmy się zwieść zielonemu kolorowi przysmaków i sprawdźmy zawartość pistacji w produkcie oraz wykaz użytych składników aby mieć pewność, że barwa pochodzi od orzechów a nie użytych w produkcji barwników.



Fot. 2. Rolls z kremem pistacjowym



Fot. 3. Eklery z kremem pistacjowym

- **„Czekolada dubajska”** – czekolada z nadzieniem pistacjowym. Zwykle zawiera mleczną czekoladę, pistacje, sezam i ciasto kataifi tzw. „anielskie włosy”. Przysmak ten dzięki połączeniu konsystencji delikatnej czekolady i dużej ilości chrupiącego nadzienia zyskał dużą popularność na całym świecie. Oryginalna dubajska czekolada produkowana przez Fix Dessert Chocolatier z Dubaju dostępna jest wyłącznie za pośrednictwem aplikacji i wyprzedaje się w ciągu kilkunastu sekund. Niestety termin przydatności oryginału to tylko 3 dni, także lepiej zjeść ją na miejscu w Dubaju. Warto dodać, że w Polsce również zaczęły pojawiać się w sklepach „dubajskie” czekolady, ale nie dajmy się zwieść i sprawdźmy koniecznie czy nie jest to przypadkiem tania podróbka.

Bibliografia:

vegfaqs.com/nut-nutrition-comparison/
worldpopulationreview.com
www.statista.com

Publikacja: Postępy techniki przetwórstwa spożywczego 1/2014 „Wartość odżywcza orzechów oraz ich znaczenie w diecie” – mgr. Inż. Hanna Ciemniwska – Żytkiewicz, prof. dr hab. Krzysztof Krygier, dr inż. Joanna Bryś Wydział Nauk o Żywności, SGGW w Warszawie

<https://pl.wikipedia.org/wiki/>

<https://www.pexels.com> (zdjęcia)