

## LA FRUTTA ESOTICA



Se fino a qualche tempo fa l'unica **frutta esotica** che si poteva trovare sporadicamente sulle nostre tavole poteva essere un pompelmo, un ananas o, al massimo, una noce di cocco, attualmente frutti tropicali maggiormente variegati hanno conquistato sempre piu' un posto stabile tra le nostre preferenze. Vengono importati direttamente dai luoghi di produzione e si distinguono per le forme sovente originali, i colori sgargianti, i profumi fortemente aromatici ed i sapori inebrianti. Hanno spesso nomi impronunciabili e, in quanto a proprietà nutritive, niente da invidiare ai prodotti nostrani.

Ecco qui di seguito un **elenco** completo dei frutti esotici piu' disparati, provenienti principalmente dai paesi dal clima tropicale dell'Africa, dell'Asia e dell'America (... ne scoprirete sicuramente qualcuno nuovo e la curiosità di assaporarlo sara' senza ombra di dubbio fortissima!!!):

*Alchechengi Anacardio Ananas Avocado Babaco Banana Carambola Cherimoya Dattero Durian Feijoa Frutto della passione Guava Kiwano Kumquat Lime Litchi Mango Mangustan Noce di cocco Papaia Pitaya Rambutan Salak Sapodilla Tamarindo*



## LA FRUTTA ESOTICA

### Alchechengi



L'**alchechengi** (*Physalis alkekengi*) e' una pianta erbacea perenne appartenente alla famiglia delle **Solanacee** e che origina da un rizoma strisciante profondamente interrato.

Il frutto, commestibile quando e' maturo, e' rappresentato da una bacca delle dimensioni di una ciliegia, di colore giallo o rossiccio e privo di nocciolo; e' racchiuso in un involucro leggero, a forma di cuore, colorato in autunno di rosso o di arancio, ed

ha un **sapore** acidulo. Per i suoi caratteristici palloncini rossi e rigonfi, l'alchechengi e' spesso coltivato nei giardini a scopo ornamentale.

E' presente sul mercato **da ottobre a gennaio**: quando si acquista, si deve fare attenzione che l'involucro esterno sia ben secco e ancora chiuso.

Si **conserva** in frigorifero per una settimana avvolto in carta da cucina, per evitare il crearsi di umidità e, quindi, l'insorgere di muffe.

**In cucina**, dopo averne aperto dall'alto l'involucro esterno rivoltandolo come un ciuffo, si consuma al naturale o candito o, squisitissimo, ricoperto di cioccolato; viceversa, il rizoma e le foglie sono velenose, a causa della solanina che contengono.

Per quanto riguarda le **virtu' terapeutiche**, l'alchechengi contiene vitamina C (che ha un potere antiossidante e potenzia le difese immunitarie) e tannino, una sostanza astringente per l'intestino; possiede anche proprietà diuretiche ed antinfiammatorie.

### Anacardio



L'**anacardio** (*Anacardium occidentale*) e' un albero appartenente alla famiglia delle **Anacardiaceae**, originario del Brasile e poi diffusosi in India e nell'Africa orientale.

La pianta, dal punto di vista economico, riveste un notevolissimo interesse per i molteplici usi che si fanno di ogni sua parte: dal guscio si estrae un inchiostro indelebile, il succo e' un potente antidoto alle tarme e viene usato in medicina per il suo potere altamente caustico, dal frutto si ricavano alcool ed aceto e, previa pressione, un olio pregiato; inoltre, dalla pianta si ottengono una gomma ed un liquido lattiginoso usati come basi per le vernici.

ed un liquido lattiginoso usati come basi per le vernici.

Dal punto di vista strettamente alimentare, fornisce due tipi di frutti: la **mela d'anacardio** (chiamata in Brasile "pomme cajou") che rappresenta quello fresco, e la **mandorla o nocciola d'anacardio** (chiamata in Brasile "noix de cajou") che e' invece quello secco. La prima e' botanicamente un falso frutto, perche' deriva dall'ipertrofia del peduncolo floreale che arriva a raggiungere le dimensioni di una mela piu' o meno piriforme; la sua superficie e' liscia, sottile e fragile, il colore va dal giallo al rosso vivo, la polpa e' fibrosa e dal **sapore** acidulo e rinfrescante; i paesi produttori la mangiano estraendone dalla polpa un succo che viene bevuto dopo essere stato leggermente fermentato. La mandorla o nocciola d'anacardio, invece, costituisce il vero e proprio frutto, ed e' una noce a forma di rene, dal guscio liscio all'esterno e contenente un seme quasi bianco all'interno, oleoso e commestibile. La nocciola d'anacardio contiene all'origine un olio irritante che deve essere eliminato con il calore, facendo estrema attenzione a non contaminarne il seme destinato all'uso alimentare; trasformare gli anacardi in seme commestibile e' una procedura complicata e richiede molta mano d'opera: soltanto il 10% della produzione grezza passa indenne attraverso le varie fasi della trasformazione (prima di essere rotto, il guscio dell'anacardio viene tostato e l'apertura che vi segue viene fatta esclusivamente a mano; il frutto viene poi nuovamente scottato per facilitare la rimozione della leggera pellicola scura che lo ricopre e salato) e del confezionamento, e questo spiega il loro costo elevatissimo sul mercato europeo.

## LA FRUTTA ESOTICA

L'anacardio e' un frutto che tende ad irrancidire molto facilmente e va quindi **conservato** limitandone il piu' possibile il contatto con l'aria.

Per quanto riguarda le **proprietà terapeutiche**, l'anacardio e' ricco di sali minerali come il magnesio, il fosforo, il calcio, il potassio e, soprattutto, il selenio (un minerale che protegge dai radicali liberi); possiede anche molta vitamina B1 e B2 ma, per l'alto contenuto calorico, e' sconsigliato nelle diete: infatti, 100 g. forniscono ben 598 kg/calorie.

### Ananas



L'**ananas** (*ananas comosus*) e' una pianta appartenente alla famiglia delle **Bromeliaceae**, ed il termine deriva dal nome del frutto nella lingua degli indiani Guaranti. E' originaria del Sud America; fu portata nelle isole caraibiche dagli indiani Caribi, ed a Guadalupe fu vista per la prima volta nel 1493 da Cristoforo Colombo che la portò in Europa; da qui, gli inglesi e gli spagnoli la distribuirono nelle isole del Pacifico. Si trovano piantagioni nelle Hawaii, nelle Filippine, nell'Asia sud-orientale, in America Latina, in Florida e

a Cuba: l'ananas e' di gran lunga il frutto esotico piu' conosciuto. Le foglie di questa pianta sono lunghe e coriacee, lanceolate, con un margine seghettato e riunite in grandi rosette: dal centro di quest'ultime si forma il fiore, piuttosto compatto e robusto, dal quale si sviluppa il frutto. L'ananas ha una scorza formata da grandi scaglie fuse tra loro che lo fanno assomigliare ad una pigna, e la cui colorazione e' verde quando il frutto e' acerbo, per diventare poi giallo o arancio con il proseguire della maturazione, che avviene dal basso verso l'alto; ha un ciuffo verde sulla sommita' ed una polpa gialla molto aromatica. E' presente nei mercati **tutto l'anno** e, solitamente, viene raccolto ancora acerbo.

Esistono diverse **varietà**, tra le quali:

- la "**Queen**", del peso di circa un kg.; a differenza dell'ananas grande, ha una buccia piu' gialla e sottile ed un bel ciuffo verde-grigio; la polpa e' soda ed intensamente profumata.
- la "**Cayenne**", piuttosto pregiata, dalla polpa chiara, succosa e dolce, adatta per essere conservata in scatola;
- la "**Red Spanish**", di media grandezza e dalla scorza leggermente aranciata, con una polpa pallida molto aromatica, dal sapore acidulo e leggermente fibrosa.

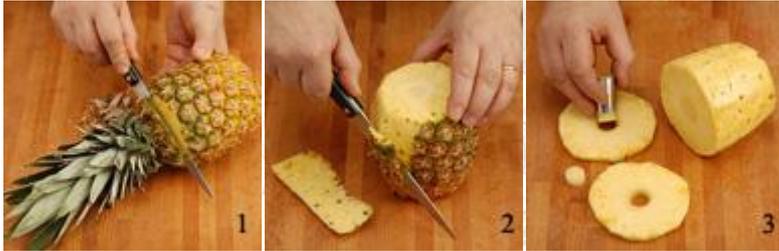
Quando si **acquista**, bisogna fare attenzione che le foglie del ciuffo abbiano una colorazione verde brillante e che la scorza sia uniforme e soda, priva di tagli e macchie, piu' matura e colorata nella parte inferiore e di profumazione intensa; la scorza verde o grigia, indica infatti che il frutto e' troppo acerbo, mentre quella marrone segnala un frutto eccessivamente maturo.

## LA FRUTTA ESOTICA

E' presente sul mercato **tutto l'anno**. Se l'ananas e' maturo, si puo' **conservare** per una settimana nella parte meno fredda del frigorifero; se invece e' ancora acerbo, puo' durare anche due settimane tenuto a temperatura ambiente e favorendone cosi' la maturazione. A seconda dell'utilizzo che se ne vuole fare, l'ananas si puo' **tagliare** a fettine o a spicchi, procedendo come segue:

### a fettine:

- 1) si elimina il ciuffo e la base;
- 2) si elimina la buccia con un coltello ben affilato;
- 3) si taglia a fette e si elimina la parte centrale legnosa, formando un tondo;



### a spicchi:

- 1) si taglia l'ananas a meta' e poi in quarti senza staccare il ciuffo;
- 2) si incide un solco tra la buccia e la polpa lasciando un'estremita' attaccata;
- 3) si taglia la parte centrale legnosa nel senso della lunghezza lasciando un'estremita' attaccata;
- 4) si taglia la polpa a fettine senza danneggiare la parte centrale legnosa;
- 5) con una forchetta, si dispongono asimmetricamente le fettine tagliate.



In cucina l'ananas si presta per la preparazione di numerose ricette, dai primi ai dolci; si utilizza a crudo nelle macedonie e nelle bibite, mentre in cottura e' un ottimo ingrediente di torte e crostate e si abbina molto bene con il pollo, il maiale e i gamberi in agrodolce (preparazioni tipiche della cucina orientale) sia grigliato che in padella o flambe'.



L'ananas ha tantissime **proprietà terapeutiche**: contiene vitamina A, B, e C (e' pertanto un buon antiossidante e potenzia le difese immunitarie), ferro (migliora quindi l'ossigenazione del sangue) e potassio (che aiuta a riequilibrare la presenza di liquidi nell'organismo ed e' un efficiente aiuto al sistema cardiovascolare); contiene la **bromelina**, che ha proprietà digestive, antinfiammatorie ed aiuta a perdere i liquidi (viene pero' distrutta dal calore, pertanto non e' presente nell'ananas in scatola e quando e' sottoposto a cottura, come per le marmellate e le crostate); proprio per quest'ultima virtú, favorendo l'eliminazione del sodio dall'organismo, rappresenta un valido alleato nella lotta contro la cellulite. Nonostante sia dolce e' poco calorico (100 g. hanno appena 40 kcalorie) e quindi ottimo nelle diete; ovviamente, quello sciroppato, ne contiene un po' di piu': circa 64.

## LA FRUTTA ESOTICA

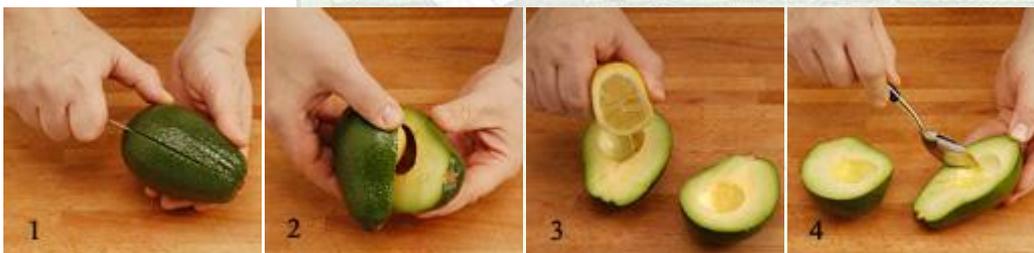
### Avocado



L'**avocado** e' una pianta arborea sempreverde appartenente alla famiglia delle **Lauracee** originaria dell'America centrale e attualmente coltivata in tutti i paesi tropicali; in Europa piccole produzioni sono presenti soltanto in Spagna. Puo' raggiungere i 20 metri di altezza, ha foglie coriacee e fiori piccoli a forma di pannocchia di colore giallo tendente al verde; il frutto a seconda della **varietà**, si differenzia per forma, dimensione, colore e aspetto della buccia; esiste la "**Pinkerton**", la "**Ryan**" e la "**Ettinger**" dalla forma a pera, e la "**Fuerte**", la "**Nabal**" e la "**Reed**" dalla forma tonda; ha una lunghezza che va dai 7 ai 20 cm., la buccia puo' essere liscia o rugosa e il suo colore varia dal verde piu' o meno scuro al nero violaceo o color caffè'; la polpa, di colore giallo chiaro tendente al verde, e' tenera, estremamente burrosa e con un **gusto** delicato che ricorda vagamente le noci, con un solo seme centrale biancastro o rosa. E' presente nei mercati **tutto l'anno** e solitamente viene raccolto e venduto ancora acerbo; quando viene **acquistato**, il grado di maturazione si verifica esercitando sulla sua superficie una leggera pressione con il pollice: se risulta duro come un sasso, il frutto e' ancora molto acerbo e deve essere lasciato maturare per alcuni giorni a temperatura ambiente; se premendo la buccia cede senza lasciare un solco, e' maturo al punto giusto per essere consumato (in questo caso, puo' essere conservato un paio di giorni al massimo in frigorifero); se invece lascia un piccolo solco, allora il frutto e' ormai troppo maturo per essere consumato a fette, ma e' ancora buono per ridurne la polpa in crema.

L'avocado si prepara nel seguente modo:

- 1) si taglia a meta', per tutta la sua lunghezza, come se fosse una mela, facendo attenzione a girare con il coltello intorno al nocciolo centrale che e' duro;
- 2) si afferrano quindi le due meta' e si ruotano dolcemente in senso opposto; una volta aperto il frutto, si toglie il grosso nocciolo;
- 3) per non fare annerire la polpa, si spruzza il frutto con qualche goccia di limone;
- 4) se si vuole mangiare intero, si scava la polpa con un cucchiaino; altrimenti, si puo' sbucciare e tagliare a fettine o a tocchetti.



In cucina si utilizza a crudo per preparare antipasti (in abbinamento a formaggi dolci e/o cremosi), insalate (con pollo o gamberi), mousse e soufflé'; famosa e' la salsa "guacamole", che si ottiene frullando la polpa con aglio, prezzemolo, succo di limone ed olio e che si serve con verdure crude in pinzimonio o con le tortillas. Poiché, come la mela e la pera, una volta tagliato si ossida facilmente a contatto con l'aria, e' consigliabile prepararlo all'ultimo momento spruzzato di succo di limone. L'avocado possiede molte **proprietà terapeutiche**: e' uno dei pochi frutti freschi che ha un elevato contenuto di grassi monoinsaturi (ed esercita pertanto un'azione preventiva nei confronti della deposizione del colesterolo sulle pareti dei vasi); contiene inoltre vitamina A, B, C, ed E (che aiutano a prevenire le malattie cardiovascolari ed hanno notevoli virtù antiossidanti) e potassio (che aiuta a riequilibrare la presenza di liquidi nell'organismo ed e' un efficiente aiuto al sistema cardiovascolare); per contro, e' un frutto molto calorico (230 kcalorie per 100 g.) ed e' quindi controindicato nelle diete.

## LA FRUTTA ESOTICA

### Babaco



Il **babaco** e' una pianta erbacea perenne appartenente alla famiglia della **Caricaceae**, originaria dell'America del Sud e successivamente coltivata anche in Australia, Nuova Zelanda ed in Italia.

Dai fiori traggono origine i frutti, simili nella forma a peperoni, dal colore verdastrò quando sono acerbi e gialli con qualche sfumatura verde quando raggiungono la piena maturazione; sono totalmente commestibili, compresa la buccia, ed il **gusto** e' un

misto di fragola ed ananas.

Si **conserva** molto a lungo in frigorifero. **In cucina**, puo' essere consumato al naturale o a macedonia, con panna o gelato; e' molto dissetante in sorbetto o frullato (con limone, zucchero, acqua e ghiaccio).

Per quanto riguarda le **proprietà terapeutiche**, il babaco possiede molta vitamina A e C (che ha un potere antiossidante e potenzia le difese immunitarie), potassio (che aiuta a riequilibrare la presenza di liquidi nell'organismo ed e' un efficiente aiuto al sistema cardiovascolare) ed un basso contenuto calorico (solo 21 kcalorie per 100 g. di prodotto).

### Banano



Il **banano** e' una pianta erbacea perenne appartenente alla famiglia delle **Musaceae** originaria dell'Asia (precisamente della penisola malese) e attualmente coltivata in tutti i paesi tropicali (Brasile, Ecuador, Filippine). Puo' raggiungere gli 8 metri di altezza, ha foglie lunghe fino a 3 metri e, con il termine banana (che deriva dall'arabo e significa "dito"), viene indicato il frutto prolungato della pianta, che si sviluppa in una serie di grappoli; un casco di banane puo' pesare 30-50 kg.; il frutto ha una forma oblunga, con la porzione esterna (il pericarpo) costituita da

una buccia che originariamente e' di colore verde e, nel pieno della maturazione, diventa gialla; la parte interna rappresenta la parte commestibile, pastosa, di colore bianco e dal **gusto** dolce ed aromatico. Le **varietà** principali di banane sono la "**Musa Sapientium**", la "**Musa Cavendishii**" e la "**Musa Paradisiaca**": le prime due sono ricche di zuccheri e adatte ad essere mangiate crude; la terza, meno zuccherina e piu' ricca di amido, viene cucinata oppure fatta essiccare per ricavarne una farina. E' presente nei mercati **tutto l'anno** ed e' raccolta ancora acerba: viene trasportata con navi frigorifere dove la temperatura e' mantenuta sui 12°, e fatta maturare alzando gradatamente la temperatura e trattandola con etilene (aumenta cosi' la colorazione gialla, diminuiscono i tannini e l'amido si trasforma in zuccheri). Le banane si **conservano** a temperatura ambiente e mai in frigorifero, dove la buccia diventerebbe subito nera (anche se la polpa rimane comunque soda e compatta). **In cucina** puo' essere consumata al naturale, tagliata a fettine nelle macedonie o nelle torte di frutta (spruzzata con qualche goccia di limone per non farla annerire), fritta o in flambé; e' ottima nei frullati e, al contrario di altri frutti, solo recentemente e' stata utilizzata per preparare succhi e spremute: infatti, malgrado possieda un elevato contenuto di acqua, e' decisamente difficile estrarvi il succo, perche' quando viene pressata, una banana diventa semplicemente polpa; soltanto nel 2004, alcuni scienziati indiani hanno brevettato una tecnica che permette di effettuare cio'. Per quanto riguarda le **proprietà terapeutiche**, la banana e' ricca di vitamina A, B e C (che aiutano a prevenire le malattie cardiovascolari ed hanno notevoli virtu' antiossidanti), di sali minerali quali il calcio, il ferro, il fosforo e soprattutto il potassio (che aiuta a riequilibrare la presenza di liquidi nell'organismo ed e' un efficiente aiuto al sistema cardiovascolare), di zuccheri e carboidrati (che esplicano un'azione positiva sulla flora intestinale regolarizzandone le funzioni). E' ricca di fibre ed ha un notevole potere saziante e nutriente, ma e' pur sempre la meno indicata nelle diete e, per la presenza degli zuccheri, a chi soffre di diabete. Fornisce 65 kcalorie per 100 g. di polpa, che rappresentano circa il 65% del frutto.

## LA FRUTTA ESOTICA

### Carambola



La *carambola* è il frutto di un albero sempreverde appartenente alla famiglia delle *Ossalidacee*; originaria dello Sri Lanka, viene coltivata in Malesia, Brasile, Israele e Spagna, e' forse il frutto tropicale piu' originale per il suo aspetto particolare ed inconfondibile: grazie alla sua forma ad elica, se tagliata trasversalmente crea una bellissima stella a cinque punte. Ha una lunghezza che varia dai 5 ai 15 cm. ed un diametro che va dai 2 ai 9 cm.; la buccia, sottile e lucida, e' di colore giallo chiaro ed ha una profumazione intensa; la polpa all'interno e' croccante e succosa ed il sapore e' gradevolmente asprigno come quello caratteristico degli agrumi.

E' presente sul mercato **tutto l'anno** e si **conserva** in frigorifero anche per due settimane, ma deve essere tenuta al riparo dagli urti. E' un frutto **totalmente commestibile**. **In cucina**, dopo essere stato accuratamente lavato, si puo' gustare al naturale o in macedonie e, per il suo aspetto particolarmente decorativo, per guarnire dolci e cocktails.

Per quanto riguarda le **proprietà terapeutiche**, la carambola e' ricca di vitamina C (che ha un potere antiossidante e potenzia le difese immunitarie), potassio (che aiuta a riequilibrare la presenza di liquidi nell'organismo ed e' un efficiente aiuto al sistema cardiovascolare) e fibre (che regolarizzano l'intestino); per quanto riguarda l'apporto calorico, 100 g. di carambola forniscono solo 33 kcalorie.

### Cherimoya



La *cherimoya* (*Annona reticulata*) e' il frutto di una pianta (detta anche Anona) appartenente alla famiglia della *Annonaceae*; originaria degli altipiani delle Ande (Peru' ed Ecuador) si e' poi diffusa in Cile, California, Florida, Africa del sud ed in vari Paesi del Mediterraneo come l'Israele, la Grecia e la Spagna.

Ne esistono diverse **varietà**, come la "**Fino da Jete**", la "**Campa**" e la "**Campa mejorada**", a seconda della quale il frutto puo' assumere diverse forme: a pera, ovale, sferico o a cuore; la buccia, vellutata, ha delle sporgenze che la fanno assomigliare ad una pigna ed un colore grigioverde che scurisce con la maturazione; la polpa al suo interno e' di colore bianco panna ed ha dei semi non commestibili simili a quelli dell'anguria; e' dolce, succosa ed ha una consistenza cremosa; il **gusto** ricorda la vaniglia con un retrogusto di fragola (per questo chiamata anche "**Fragola del Paradiso**") . Il peso del frutto puo' variare tra i 200 ed i 400 g., ma in alcuni casi puo' raggiungere anche il chilogrammo.

E' presente sul mercato **da ottobre a dicembre** e, una volta acquistato, deve essere consumato in breve tempo perche' facilmente deperibile. **In cucina**, una volta tagliato a meta' e privato dei semi, puo' essere gustato fresco al naturale o con una spruzzata di zucchero e rum asportandone la morbida polpa direttamente con un cucchiaino; oppure, puo' essere impiegato nelle macedonie di frutta, nei gelati e per la produzione di un ottimo distillato.

Per quanto riguarda le **proprietà terapeutiche**, la cherimoya e' ricca di vitamina C (che ha un potere antiossidante e potenzia le difese immunitarie); inoltre, e' molto nutriente grazie all'alto contenuto di zucchero (circa il 20%) e a una discreta quantità di proteine: 100 g. di polpa forniscono circa 80 kcalorie.

## LA FRUTTA ESOTICA

### Dattero



L'albero del **dattero** (*Phoenix Dactylifera*) e' un'imponente palma appartenente alla famiglia delle **Arecaceae**; originaria del Nord Africa, e' coltivata anche in Arabia, nel Golfo Persico, nelle Canarie, nel Mediterraneo settentrionale e nella parte meridionale degli Stati Uniti. Il tronco slanciato puo' raggiungere i 30 metri di altezza; e' coronato da una fitta chioma, formata da rigide fronde grigio-verdi lunghe circa tre metri e da grandi spighe ramificate cariche di datteri, bacche oblunghe di colore arancione scuro

contenenti un seme di consistenza legnosa (ogni singola spiga puo' portare da 200 a 1000 frutti, arrivando a pesare anche 12 kg.). La pianta inizia a fruttificare dopo l'ottavo anno di vita, raggiungendo la piena maturita' intorno ai trenta.

Per aumentarne la concentrazione degli zuccheri e renderli cosi' piu' dolci, quasi tutti i datteri vengono **fatti essiccare al sole**; alcune **varietà**, come la "**Berhi**" e la "**Hiann**", vengono invece commercializzate fresche. I datteri secchi si presentano piu' scuri e piuttosto grinzosi, con una forma oblunga irregolare, mentre quelli freschi sono lisci e perfettamente cilindrici. I piu' diffusi sono quelli di provenienza tunisina, la cui qualita' e' pero' spesso piuttosto scadente: sono piccoli, poco dolci e addizionati con sciroppo di glucosio (sono quelli confezionati nel classico involucro di plastica ed attaccati ad un finto ramo anch'esso di plastica); i migliori, anche se piu' cari, sono senza dubbio quelli di Israele, piuttosto grossi, scuri e dolcissimi; varietà altrettanto buone sono la "**Deglet Noor**", la "**Hallawi**" e la "**Khdrawi**", coltivate in Medio Oriente.

Sono presenti sul mercato **tutto l'anno**, ma in special modo nel periodo natalizio. Si **conservano** a lungo nella parte meno fredda del frigorifero; prima di consumarli, pero', e' preferibile lasciarli almeno un'ora a temperatura ambiente. **In cucina**, i datteri si possono mangiare al naturale o nei dessert e sono ottimi accompagnati con i formaggi, specie quelli piu' saporiti come il caprino, il gorgonzola ed il pecorino stagionato.

Per quanto riguarda le **proprietà terapeutiche**, i datteri, soprattutto quelli secchi, hanno un valore nutrizionale molto alto: rappresentano uno dei frutti piu' ricchi di zuccheri (fino al 70%); sono ricchissimi anche di potassio (che aiuta a riequilibrare la presenza di liquidi nell'organismo ed e' un efficiente aiuto al sistema cardiovascolare), calcio, fosforo, magnesio, ferro e vitamine A e B; sono pertanto molto energetici, rimineralizzanti e lassativi; lo sciroppo di datteri, che si ottiene bollendo i frutti in acqua, e' considerato un buon rimedio contro tosse e raffreddori. I datteri freschi sono da preferire a quelli secchi, sia per il maggior contenuto di vitamine, sia per l'assenza della glassa di glucosio utilizzata per la conservazione; e proprio per l'abbondante presenza di glucosio, i datteri secchi sono controindicati a chi soffre di diabete. Sono un frutto altamente calorico: infatti, 100 g. di prodotto forniscono ben 260 kcalorie.

## LA FRUTTA ESOTICA

### Durian



Il **durian** (*Durio zibethinus*) e' un albero di grandi dimensioni (puo' superare i 40 metri di altezza) appartenente alla famiglia delle **Bombacaceae**, originario della Malesia e dell'Indonesia; poco coltivato, la produzione commerciale si e' diffusa in Thailandia, Filippine, India ed Australia. Le foglie sono lunghe fino a 25 cm. e larghe circa 8 cm., lucide e di colore verde, i fiori sono bianchi e fortemente odorosi; i frutti, che maturano tra agosto e settembre, hanno la dimensione di un grosso melone (dai 15 ai 30 cm. di lunghezza ed un peso che va da 1,5 a 4 kg.); la buccia, molto dura, e' verde e ricoperta di

aculei; per aprirlo non basta un semplice coltello, ma occorrono strumenti decisamente piu' robusti; la polpa al suo interno e' di colore bianca o giallastra ed e' divisa in cinque segmenti con grossi semi; la caratteristica di questo frutto e' data dal suo odore, che e' veramente abominevole e repellente (tanto che nei negozi del sud-est asiatico e' bandito nei negozi e negli alberghi!); ma il suo **sapore** e' veramente sublime (dolce e piccante insieme, come un gelato alla vaniglia con retrogusto di banana ed un aroma di spezie davvero particolare). Ogni albero rende circa 50 frutti all'anno.

**In cucina**, il durian viene solitamente consumato al naturale ed utilizzato per preparare salse e condimenti; oltre alla polpa, anche i semi di questo frutto, una volta lessati, fritti o torrefatti, sono commestibili. Puo' essere **conservato** in scatola, surgelato, cotto nello zucchero o sotto sale.

Per quanto riguarda le **proprietà nutritive**, il durian e' ricchissimo di minerali come il potassio (che aiuta a riequilibrare la presenza di liquidi nell'organismo ed e' un efficiente aiuto al sistema cardiovascolare).

### Feijoa



La **feijoa** e' una pianta sempreverde perenne (*Feijoa sellowiana*) appartenente alla famiglia delle **Mirtaceae**, originaria della zona sub-tropicale dell'America del Sud e diffusasi successivamente in California, Florida e in Italia (Riviera ligure, Calabria e Sicilia). Puo' raggiungere gli otto metri di altezza, le foglie sono ovali - oblunghe, di colore verde scuro e lucide sulla parte superiore; se stropicciate, emanano un gradevole odore simile a quello del mirto. Il fiore e' bianco all'esterno e rosso all'interno, ed il frutto e' rappresentato da una bacca rotonda od ovale lunga 5-6 cm.,

di colore verde ed intensamente profumata; ha polpa bianca, dolce e aromatica, con piccoli semi commestibili, ed il **gusto** ricorda l'ananas e la fragola insieme. La pianta fruttifica **dai primi di ottobre fino ai primi di dicembre**. Si **conserva** in frigorifero per cinque giorni al massimo e si consuma al naturale, tagliata a meta' e spolpata con un cucchiaino, oppure spellata e fatta a macedonia. Si puo' trovare anche sotto forma di succo o marmellata. Per quanto riguarda le **virtu' nutrizionali**, la feijoa ha un alto contenuto di iodio (svolgendo cosi' un'importante azione preventiva nei confronti di alcune malattie di tipo tiroideo) e di vitamina C (che ha un potere antiossidante e potenzia le difese immunitarie); possiede proprietá digestive e lassative ed e' anche un frutto poco calorico: 100 g. di prodotto forniscono soltanto 35 kcalorie.

## LA FRUTTA ESOTICA

### Frutto della passione



Il **frutto della passione** è il frutto di una pianta erbacea rampicante che raggiunge anche i 10 metri d'altezza (*Passiflora edulis*) appartenente alla famiglia delle **Passifloracee** e coltivata anche a scopo ornamentale. Il nome gli fu dato dai missionari spagnoli che, vedendo i grandi e splendidi fiori bianchi dal centro rosa o viola per la prima volta, gli riconobbero nella forma i simboli della passione di Cristo: nei tre steli si vedono infatti i chiodi della crocifissione, mentre gli stami rappresentano le piaghe di Gesù, circondati dalla corona di spine; il ricettacolo sarebbe il calice ed i petali le vesti del Signore. Di questo frutto ne esistono due **varietà**: la "**Granadilla**", dalla buccia color giallo-arancio brillante, e la "**Maracuja**", dalla buccia color rosso-violetto.

Originario dell'America del Sud, ha le dimensioni di una piccola pesca leggermente ovoidale, dalla buccia liscia e sottile che, con la maturazione, tende a raggrinzirsi. Il nome di questo frutto deriva dal termine spagnolo "granata", cioè melograno, in virtù del fatto che la parte commestibile di entrambi è molto simile; infatti, è composta da una serie di semi tenuti insieme da una gelatina succosa dall'inconfondibile profumo; il **gusto** è dolce con una nota acidula. Rispetto alla qualità brasiliana o sudamericana, quello coltivato nell'Australia settentrionale, dal clima più caldo, ha un sapore meno acidulo, più delicato e gustoso.

È presente sul mercato **quasi tutto l'anno**; quando si acquista, la polpa deve essere profumata e piuttosto cedevole al tatto; la buccia corrugata sta a significare che il frutto è maturo. Se si acquista ancora piuttosto acerbo, può essere **conservato** a temperatura ambiente anche per una settimana, se maturo, nella parte meno fredda del frigorifero per un paio di giorni. **In cucina**, si consuma al naturale, tagliato a metà e spolpato con un cucchiaino. È molto buono mescolato allo yogurt bianco e nei frullati tipicamente esotici; si presta anche per la preparazione di marmellate e di gustosi cocktail profumati; il succo centrifugato è ottimo per aromatizzare arrosti di maiale o di pollo. Per quanto riguarda le **proprietà nutrizionali**, il frutto della passione è un vero e proprio concentrato di energia: è ricco di zuccheri, vitamina A (molto utile per la vista), B, C ed E; di sali minerali quali il ferro, il fosforo e soprattutto il potassio (un solo frutto contiene in media quello di due o tre banane). È perciò ottimo per chi soffre di ritenzione idrica e di gastrite e colite, ed è utile a prevenire le malattie cardiovascolari, l'esaurimento nervoso e alcuni tipi di tumori; possiede anche proprietà antiossidanti. Le tribù indigene del Rio delle Amazzoni lo usano come sedativo ed antidolorifico. È però abbastanza calorico: 100 g. di polpa forniscono circa 90 kcalorie.



## LA FRUTTA ESOTICA

### Guava



Il **guava** (*Psidium guajava*) e' un arbusto sempreverde perenne appartenente alla famiglia delle **Mirtaceae**, originario del Messico, del Perù e del Brasile e poi coltivato anche in Florida, nelle Hawaii e nella California del Sud. E' una pianta decisamente ornamentale che può raggiungere un'altezza di circa cinque metri, con foglie ovali oblunghe che d'inverno assumono una colorazione di venatura rosso-violacea e fiori bianchi piuttosto appariscenti. Il frutto, lungo fino a 12 cm., può assumere una forma diversa a seconda delle varietà (sferica o piriforme) e la buccia, piuttosto sottile, liscia o rugosa, varia dal colore verde al giallo; la polpa, gelatinosa e ricca di piccoli semi, può essere bianca o

rossastra; il **sapore** e' un misto leggermente agrodolce tra la banana e la pera.

Il guava e' presente sul mercato **da maggio a novembre** e **in cucina** può essere consumato al naturale, tagliato come un melone (diviso quindi prima a metà, poi privato dei semi, quindi fatto a spicchi e privato della buccia) oppure trasformato in succhi e confetture.

Per quanto riguarda le **virtu' nutrizionali**, il guava possiede molta vitamina A e ed un quantitativo di vitamina C circa 8 volte maggiore rispetto all'arancia (ha pertanto un forte potere antiossidante e potenzia notevolmente le difese immunitarie); fornisce una buona quantita' di potassio e fosforo ed e' un toccasana per i diabetici, visto che il suo succo pare abbia la capacita' di ridurre la glicemia anche del 20%; 100 g. di questo frutto forniscono soltanto 20 kcalorie.

### Kiwano



Il **kiwano** (*Cucumis metuliferus*) e' un frutto originario del Sud-Africa ed attualmente coltivato soprattutto in Nuova Zelanda e, in parte minore, anche in Francia ed in Italia. Assomiglia ad un fico d'India delle dimensioni, pero', di un melone: la buccia e' di colore verde quando e' ancora acerbo, fino a diventare giallo-arancione nel pieno della maturazione; presenta sulla superficie numerose protuberanze dure che lo rendono particolarmente decorativo. La polpa e' gelatinosa, verde brillante e cosparsa di

piccoli semi commestibili; il **gusto**, tipicamente agrodolce ed aromatico, ricorda quello della banana e del limone insieme.

E' presente sul mercato **da aprile a maggio** e **da agosto a dicembre**, e nell'acquistarlo occorre fare attenzione che abbia una colorazione giallo-arancio: cio' significa che e' maturo al punto giusto per essere consumato; si **conserva** a temperatura ambiente anche per alcuni mesi.

**In cucina** si consuma al naturale, tagliato a spicchi e mangiato con un cucchiaino; e' ottimo nelle macedonie (tagliata la calotta e vuotato della polpa, il frutto si presta a diventare una originalissima coppa da riempirsi con frutta o gelato) e nei sorbetti, o come antipasto insieme ai frutti di mare; per la bella colorazione verde che da' la sua polpa, viene anche molto utilizzato nella realizzazione di cocktails.

Per quanto riguarda le **proprietà nutrizionali**, il kiwano e' ricchissimo di vitamina C (ne contiene quattro volte di piu' degli agrumi); ha pertanto un forte potere antiossidante rafforzando notevolmente le difese immunitarie. Contiene anche una notevole quantita' di calcio e potassio (aiutando cosi' il sistema cardiovascolare e riequilibrando la presenza dei liquidi nell'organismo). Ha un basso valore energetico: 100 g. di prodotto forniscono appena 34 kcalorie.

## LA FRUTTA ESOTICA

### Kumquat



Il **kumquat**, detto anche **arancino cinese** o **mandarino del Giappone**, e' il frutto di un piccolo albero sempreverde appartenente alla famiglia delle **Rutacee** del genere *Fortunella* originario della Cina e coltivato successivamente anche in Giappone, in Europa (Grecia e Corfu'), negli Stati Uniti (Florida) e in Australia.

Non supera i cinque metri di altezza, le foglie sono lanceolate, lucide e di un verde scuro intenso; i fiori, di colore bianco, compaiono numerosissimi da maggio a giugno; il frutto compare **da fine novembre a febbraio** e rappresenta, per le dimensioni, l'agrume piu' piccolo attualmente conosciuto: non supera i 3-4 cm. di lunghezza e i 2-4 cm. di diametro e si diversifica nella forma e nel colore a seconda della varieta'.

La "**Fortunella margarita**" (chiamata in Giappone "Nagami") infatti, ha una forma ovale ed una buccia liscia e ricca di oli essenziali di colore verde quando e' acerba e giallo-arancio nel pieno della maturazione; la "**Fortunella japonica**" (chiamata "Marumi" in Giappone) invece, ha una forma tondeggiante e la buccia, quando e' matura, di colore arancione; la "**Fortunella hindsii**", e' caratterizzata da frutti piccolissimi (1,5 cm. di diametro) dalla buccia arancione, mentre la "**Fortunella Crassifolia**" (chiamata anche "Meiwa") ha, viceversa, i frutti piu' grandi e rotondi. Il kumquat e' una pianta che viene coltivata anche a scopo ornamentale.

**In cucina** il frutto viene mangiato al naturale, intero e con la buccia, cosi' che il **sapore** della polpa, piuttosto acidulo, si mescoli con quello della scorza, spessa e dal gusto dolce e molto aromatico; puo' essere consumato a fette nelle macedonie, oppure impiegato per la produzione di succhi, canditi e marmellate. Si abbina molto bene con la carne dell'anatra. Per quanto riguarda le **virtu' terapeutiche**, il kumquat e' ricco di potassio (che aiuta a riequilibrare la presenza di liquidi nell'organismo ed e' un efficiente aiuto al sistema cardiovascolare) e di vitamina C ed A (ha pertanto un forte potere antiossidante e potenzia notevolmente le difese immunitarie). Consumato a fine pranzo e' un buon digestivo e 100 g. di questo frutto forniscono soltanto 60 kcalorie.

### Lime



Il **lime** (*Citrus Aurantifolia*) e' il frutto di una pianta arbustiva sempreverde appartenente alla famiglia delle **Rutaceae**, originaria della Malesia e dell'India; attualmente viene coltivata anche in Messico, in Brasile, nell'America Latina, in Spagna e in Egitto. Alta fino a cinque metri, ha foglie ovali e fiori bianchi e profumati prodotti in diversi periodi dell'anno. Il frutto, che matura **da luglio a settembre**, e' leggermente ovale, la buccia e' sottile, dal colore verde intenso e brillante con qualche sfumatura gialla e ricca di oli essenziali; la polpa e'

succosa e dal **gusto** acidulo, in quanto contiene fino al 6% di acido citrico. Esiste anche una varieta' dal sapore leggermente agrodolce. E' una pianta che viene coltivata anche a scopo ornamentale.

**In cucina**, il lime puo' essere usato come un limone dal sapore leggermente piu' esotico ed aromatico; e' ottimo pertanto sui fritti e nelle marinade sia di carni bianche che di pesce. E' un elemento essenziale per la preparazione di molti cocktail (famoso il "Caipirina") e succhi di frutta.

Per quanto riguarda le **virtu' terapeutiche**, il suo apporto calorico e nutritivo e' praticamente molto simile a quello del limone: anche il lime e' infatti ricco di vitamina C (che ha un potere antiossidante e potenzia le difese immunitarie), di sali minerali (soprattutto il potassio); e' un naturale antiacido gastrico, favorisce la

## LA FRUTTA ESOTICA

digestione ed ha notevoli proprietà toniche, rinfrescanti, antidiarroiche, diuretiche, antisettiche e battericide; l'acido citrico in esso contenuto ha potere solvente sui calcoli renali facilitandone lo scioglimento ed impedendone la formazione. Le foglie e la buccia di questo frutto contengono essenze aromatiche ed oli essenziali molto apprezzate in erboristeria e nell'industria dei profumi e dei detergenti. Il suo apporto calorico è di 14 kcalorie ogni 100 g. di prodotto.

### Litchi



Il **litchi** (*litchi chinensis*) è una pianta arborea perenne appartenente alla famiglia delle **Sapindaceae**, originario della Cina e delle Filippine e coltivato anche nel Madagascar, in Thailandia, in Israele e nell'Africa del Sud. Noto anche come **ciliegio cinese**, può raggiungere i 10 metri di altezza ed è molto longevo (in Cina esiste tuttora un esemplare con più di 1200 anni!); le foglie, ovali ed appuntite, sono di colore verde chiaro ed il frutto, dal lungo picciolo, è riunito a grappolo, ha forma tondeggiante e le dimensioni di una noce (dai due ai cinque cm. di diametro); la buccia, sottile e rugosa, è di colore rosa o rosso acceso; la polpa, di colore bianco traslucido, è carnosa e succosa e

racchiude un grosso seme marrone non commestibile che ricorda quello delle nespole; ha un **sapore** simile a quello dell'uva di tipo moscato ed un profumo che ricorda la fragranza della rosa.

Il litchi è presente sul mercato **da novembre a gennaio** e quando si sceglie, deve avere un aspetto fresco ed un delicato profumo di rosa. **In cucina** viene consumato al naturale (privato della buccia) o nelle macedonie di frutta, ed è una presenza costante in tutti i ristoranti cinesi. Si **conserva** nella parte meno fredda del frigorifero anche per due settimane (la buccia diventa più scura, ma il sapore rimane inalterato). Viene utilizzato anche in alcuni cocktail di spumante o rum e nei sorbetti.

Per quanto riguarda le **virtù terapeutiche**, il litchi è ricco di vitamina C (ha pertanto un forte potere antiossidante e potenzia notevolmente le difese immunitarie) e di sali minerali come il calcio, il magnesio, il fosforo ed il potassio (che aiuta a riequilibrare la presenza di liquidi nell'organismo ed è un efficiente aiuto al sistema cardiovascolare); favorisce la digestione e fornisce circa 65 kcalorie per 100 g. di prodotto.

### Mango



Il **mango** (*Mangifera indica*) è un albero sempreverde appartenente alla famiglia delle **Anacardiaceae** di origine indiana ed attualmente coltivato in quasi tutti i paesi tropicali (Brasile, Perù, Venezuela, Sud Africa, Costa d'Avorio ed altri paesi dell'Africa occidentale). Le foglie sono lanceolate e lucide, i fiori di colore rosa e giallo; il frutto ha le dimensioni molto variabili (quelli in commercio solitamente hanno un peso che varia dai 200 ai 500 g., ma può arrivare anche ad un kg. di peso), ha una forma tondeggiante e la buccia passa dal verde al rosso fino ad assumere una colorazione giallo intensa quando raggiunge il pieno della maturazione. La polpa, al cui interno si

trova un nocciolo piatto e piuttosto duro, è succosa e profumata e dal colore giallo-arancio. Il **gusto** è acidulo e al contempo dolce ed aromatico, un mix tra l'ananas e l'albicocca. Esistono diverse **varietà** di mango (come ad esempio la "**Tommy Atkins**", l'"**Haden**", la "**Kent**" e la "**Keitt**"), ma principalmente si distingue quella indiana, di forma tonda ed irregolare, e quella indocinese, più appiattita ed allungata.

## LA FRUTTA ESOTICA

E' presente sul mercato **tutto l'anno**, e nell'acquistarlo occorre fare attenzione che la buccia sia priva di macchia ed appena cedevole al tatto; deve essere consumato a maturazione completa, altrimenti il sapore potrebbe risultare decisamente sgradevole. Si **conserva** a temperatura ambiente fino a quando non diventa morbido (se e' gia' giunto a maturazione, si mantiene nella parte meno fredda del frigorifero per un paio di giorni).

**In cucina** si consuma al naturale, ma si presta anche per la produzione di confetture, succhi e sorbetti. Puo' essere aggiunto nelle macedonie o nelle torte di frutta fresca, ma e' ottimo anche in insalata come accompagnamento ai gamberi. In Oriente e' uno dei componenti del "chutney", una preparazione simile alla marmellata ma molto speziata che viene servita generalmente come condimento insieme al pollo al curry o a carni grigliate. Il mango si prepara nel seguente modo:

- 1) si taglia a meta', vicino al nocciolo, in modo da ottenere almeno due fette spesse;
- 2) si praticano dei tagli paralleli in senso verticale e poi in senso orizzontale;
- 3) si staccano quindi i quadratini ottenuti con una forchetta o con un coltello, oppure
- 4) si presenta il frutto ripiegato sulla sua buccia e aperto come un fiore
- 5) con un coltello si stacca quindi la polpa rimasta intorno al nocciolo, che va sbucciata e tagliata a fettine.



Per quanto riguarda le **virtu' terapeutiche**, il mango e' un frutto ricco di betacarotene, vitamina A e C, calcio e potassio; e' quindi ottimo per chi soffre di anemia, ha un forte potere antiossidante e potenzia notevolmente le difese immunitarie; possiede inoltre proprieta' antibiotiche, diuretiche e lassative; contenendo una discreta quantita' di zuccheri e' anche decisamente nutriente: per questo motivo, e' pero' da evitare se si soffre di disturbi renali, intestinali e di diabete. L'apporto calorico e' di 60 kcalorie ogni 100 g. di prodotto.

### Mangustan



Il **mangustan** (*Garcinia mangostana*) e' il frutto di un albero sempreverde appartenente alla famiglia delle **Guttiferae** originario dell'Asia sud-orientale e coltivato anche nelle Indie occidentali, nell'America centrale, in Brasile e in Florida. Puo' raggiungere i 25 metri di altezza, ha le foglie ovoidali di un colore verde intenso e fiori color rosa; produce un frutto dalla forma di una bacca dal diametro che va dai 4 agli 8 cm.; la buccia e' liscia, spessa e dura, di colore verde pallido quando e' acerba e rosso-violaceo nel pieno della maturazione, con un piccolo simile ad un piccolo fiore bianco; racchiude una polpa bianca striata di rosa e lucida, del diametro di 3-5 cm. e divisa in sei otto spicchi.; ogni spicchio contiene in genere uno due semi. La polpa del mangostano, succosa e profumata, ha un **sapore** dolce e fragrante: per alcuni e' un cocktail di uva e pesca insieme, per altri, e' un mix di banana e lampone.

Il mangustan non matura dopo la raccolta ed e' molto deperibile. E' presente nel mercato **da marzo a maggio** e nell'acquistarlo e' preferibile scegliere i piu' grossi, purché non appaiano secchi e la buccia sia leggermente cedevole al tatto (cio' significa che sono pronti per essere gustati).

## LA FRUTTA ESOTICA

Si **conserva** in frigorifero fino a due settimane. La parte da mangiare e' rappresentata dalla polpa bianca e morbida del frutto, mentre i semi non sono commestibili.

**In cucina**, il mangustan e' ottimo consumato al naturale, dopo averlo inciso nella buccia con un coltello ed aperto a meta', per gustarne la polpa con un cucchiaino od una forchetta; puo' essere aggiunto nelle macedonie ed e' adatto per la preparazione di creme, marmellate, gelati e cocktail. In Indonesia, dove la coltivazione di questo frutto e' molto diffusa, viene messo anche sottaceto o utilizzato per aromatizzare l'aceto.

Per quanto riguarda le **virtu' terapeutiche**, il mangustan e' ricco di vitamina B e C, calcio e fosforo; ha pertanto un potere antiossidante e potenzia le difese immunitarie; la presenza di tannino lo rende anche leggermente astringente per l'intestino. Inoltre, da questo frutto si ottiene un estratto ricco di "xantone", un composto dalla spiccata attivita' antinfiammatoria che migliora le funzioni epatiche ed intestinali: trova pertanto impiego in prodotti per la gastrite, l'ulcera peptica e la depressione. L'apporto calorico e' di 87 kcalorie per 100 g. di prodotto.

### Noce di cocco



La **palma da cocco** (*Cocos nucifera*) e' una pianta arborea appartenente alla famiglia delle **Arecaceae** originaria dell'arcipelago indonesiano ed attualmente coltivata in tutti i paesi tropicali, oltre che dell'Asia (India, Ceylon e Thailandia) anche dell'America centrale e meridionale (Messico e Brasile) e dell'Africa (Mozambico, Tanzania e Ghana).

E' un albero molto longevo (puo' arrivare ad oltre 100 anni di vita) e di grandi dimensioni (puo' raggiungere i 40 metri di altezza, con un diametro alla base di 50-70 cm. ed una corteccia segnata dalle cicatrici anulari delle vecchie foglie); all'apice termina con una corona di grandi foglie (sono lunghe 4-6 metri e composte

da foglioline lanceolate, erette nei primi due anni di vita e successivamente cadenti, di color verde brillante); le infiorescenze nascono dall'ascella delle foglie e sono di colore giallo.

Ogni palma puo' produrre da cinque a dieci **noci di cocco**, frutti di forma sferica che si formano a due settimane dalla fioritura e che crescono rapidamente per circa 6 mesi; la noce di cocco ha un guscio fibroso e spesso dai cinque ai quindici cm.; sotto al guscio vi sono delle coperture biancastre molto dure e sottili che rivestono la polpa, bianca e molto compatta; all'interno di questa polpa vi e' una cavita' centrale che contiene un liquido bianco-opalescente dolce e rinfrescante, il **latte di cocco**.

La noce di cocco e' presente sul mercato **tutto l'anno** e nell'acquistarla occorre fare attenzione che sia piena di liquido (basta scuoterla un pochino); si **conserva** a temperatura ambiente fino a due settimane, ma una volta aperta, la polpa tende a seccarsi, per cui va mantenuta in frigorifero all'interno di un contenitore di vetro riempito d'acqua. **In cucina**, la polpa della noce di cocco puo' essere consumata al naturale, oppure grattugiata come ingrediente per dolci e piatti salati. Estrarre la polpa dalla noce di cocco non e' un'impresa semplice ma neanche del tutto impossibile:

## LA FRUTTA ESOTICA

- 1) si devono innanzitutto praticare con un punteruolo due fori in corrispondenza degli opercoli (una o due delle tre macchie-germogli presenti sulla superficie ad una estremità');
- 2) si raccoglie quindi il liquido in un bicchiere;
- 3) si poggia un cacciavite piuttosto largo su una delle tre spine che corrono sulla lunghezza del cocco e si dà un forte colpo di martello (il frutto così si spacca); si infila quindi la lama di un grosso coltello tra il guscio ed il rivestimento duro della polpa stessa e, facendo leva verso l'alto, si stacca la polpa (nell'eseguire questa operazione prestare la massima attenzione a non tagliarsi).
- 4) la polpa può essere poi tagliata a pezzi o grattugiata per unirla ai composti.



La palma di cocco rappresenta una delle principali fonti di reddito per i paesi produttori, poiché da essa si ricavano un'**infinita'** di prodotti:

- dagli stipiti si ricava il **legno di cocco**, utilizzato per la facilità di lavorazione per mobili, manici d'ombrello o abitazioni rurali;
- le fronde vengono utilizzate come **fibra** per intrecciare cappelli, stuoie e tetti per le capanne;
- anche le gemme terminali della pianta ormai adulta rappresentano una parte commestibile (i cosiddetti **cavoli di palma**);
- con la linfa zuccherina estratta dalle giovani infiorescenze (grazie all'opera di abili raccoglitori che, arrampicandosi sulla palma, praticano le incisioni e collocano i recipienti per la raccolta) si ricava lo **zucchero di palma** e, a seguito di una naturale fermentazione, una **bevanda alcolica** nota con il nome di "Toddy";
- dalla polpa essiccata della noce di cocco si ricava l'**olio di palma**, un olio vegetale ad alto punto di fusione utilizzato in pasticceria e per la produzione della margarina come surrogato del burro, o per la fabbricazione di detersivi e prodotti cosmetici come shampoo, creme da barba e dentifrici e in alcuni prodotti farmaceutici come le supposte;

Per quanto riguarda le **proprietà nutrizionali**, la noce di cocco è ricca di potassio ed è per questo il frutto estivo ideale per reintegrare i sali minerali persi; è inoltre ricca di proteine e di grassi. Il latte al suo interno è molto dolce, ricco di zuccheri, sali minerali e vitamine (in particolare B e C); è quindi utile nel trattamento dei disturbi urinari, di costipazione, nervosismo e debolezza generale. La noce di cocco è molto nutriente, ottima se si vuole aumentare di peso e se si è debilitati, ma poco indicata per chi vuole invece dimagrire e deve sottoporsi ad una dieta povera di grassi: 100 g. di prodotto, infatti, forniscono ben 360 kcalorie.

### Papaia



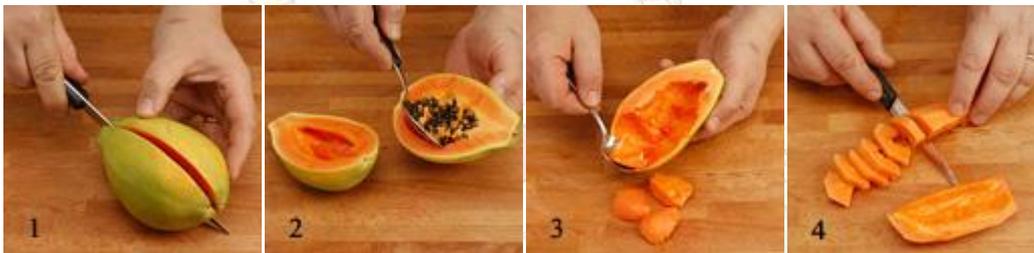
La **papaia** (*Carica papaya*) è una pianta arborea appartenente alla famiglia delle **Caricaceae** originaria dell'America centrale e molto diffusa in Brasile, nelle isole Hawaii e praticamente in tutti i paesi tropicali (America meridionale, Africa del sud ed Asia). I nomi con cui le varie popolazioni nel mondo indicano questo frutto sono numerosi: in Nuova Zelanda ed in Australia, ad esempio, viene chiamato "pawpaw", a Cuba "fruta bomba" ed in Brasile "mamao".

## LA FRUTTA ESOTICA

L'albero può raggiungere un'altezza di 10 metri, ha all'apice ramificazioni con foglie molto grandi (del diametro di 50-70 cm· dall'aspetto molto simile a quelle del fico) alla cui ascella si formano i fiori; il frutto è una bacca a forma di pera, le cui dimensioni variano dai 15 ai 45 cm· di lunghezza e dai 10 ai 20 cm· di diametro; il peso generalmente è sui 300-400 g· ma può raggiungere anche il chilo; la buccia, liscia e sottile, è di colore verde quando è acerbo, per poi diventare arancione nel pieno della maturazione; la polpa, arancione, è succosa e morbida, ricca di piccoli semi neri non commestibili ricoperti da una pellicola gelatinosa; il **sapore**, dolce ed aromatico, fresco e delicato, ricorda quello del melone. Se ne coltivano circa 50 varietà diverse.

È presente sul mercato **tutto l'anno** e quando si acquista occorre fare attenzione che sia giunta a perfetta maturazione, altrimenti risulta aspra: la buccia deve essere quindi piuttosto arancione, profumata e cedevole al tatto. Si **conserva** nella parte meno fredda del frigorifero per 4-5 giorni, mentre se è ancora acerba, matura a temperatura ambiente. **In cucina** è ottima consumata al naturale, come antipasto per accompagnare il prosciutto crudo o in aggiunta alle macedonie; nei paesi d'origine si gusta anche acerba come verdura per accompagnare piatti di riso; si può trovare in commercio anche come confettura o come succo ed è molto buona candita. Essendo costituita principalmente d'acqua è un frutto molto dissetante. Si prepara allo stesso modo di come praticamente si pulirebbe un melone:

- 1) si taglia a metà;
- 2) si eliminano con un cucchiaino i semi neri;
- 3) si mangia con un cucchiaino;
- 4) oppure, si sbuccia e si taglia a pezzetti.



Per quanto riguarda le **proprietà terapeutiche**, la papaia ha un alto contenuto di vitamina A e C (ha pertanto un forte potere antiossidante e potenzia notevolmente le difese immunitarie); inoltre, è ricca di potassio (che aiuta a riequilibrare la presenza di liquidi nell'organismo ed è un efficiente aiuto al sistema cardiovascolare), magnesio e calcio; contiene inoltre un enzima, la "papaina", che ha la stessa azione della "bromelina" nell'ananas e dell'"actinidia" nel kiwi: facilita cioè la digestione delle proteine. È quindi indicata per chi ha problemi di stitichezza, gastrite ed ipertensione. È un frutto ipocalorico: 100 g· di prodotto forniscono infatti soltanto 40 kcalorie.

### Pitaya



Come il fico d'India, la **pitaya** (detta anche "frutto del drago"), è il frutto di una particolare specie di cactus, appartenente quindi alla famiglia delle **Cactaceae** (*Hilocereus undatus*). Ne esistono due **varietà**: la **pitaya gialla**, originaria della Colombia, e la **pitaya rossa**, di origine vietnamitica. La pianta è un arbusto dal portamento ricadente provvisto di grandi e bellissimi fiori bianchi che si aprono solo la notte e la cui durata è di un solo giorno; ad un mese circa dalla fioritura il frutto è pronto per la raccolta.

## LA FRUTTA ESOTICA

Prima della completa maturazione la pitaya, che pesa tra i 100 ed i 350 g., e' verde e ricoperta da minuscole ed affilate spine che vengono tolte prima della sua diffusione sul mercato; la varieta' gialla assomiglia ad una pigna sottile, mentre quella rossa ha una forma piu' rotonda e, sulla buccia, delle lingue verdi allungate che avvolgono il frutto. La polpa all'interno puo' essere sia bianca che rossa, con tanti minuscoli semi neri commestibili; e' di consistenza morbida, con un **gusto** dolce e delicato particolarmente aromatico.

E' presente sul mercato **tutto l'anno** e si **conserva** a temperatura ambiente per una decina di giorni. **In cucina**, dopo essere stata tagliata a meta', si consuma mangiata con un cucchiaino al naturale, oppure condita con zucchero e limone; rappresenta un ottimo e fresco dessert ma viene utilizzata anche per preparare cocktail e frullati, dando loro un colore ed un gusto veramente particolare. Con la polpa si prepara una succosa bevanda chiamata "agua de pitaya".

Per quanto riguarda le **virtu' terapeutiche**, la pitaya e' un frutto ricco di sali minerali ed ha un effetto leggermente lassativo. Il suo tenore calorico e' molto basso: 100 g. di prodotto forniscono soltanto 36 kcalorie.

### Rambutan



Il **rambutan** (*Nephelium lappaceum*) e' una pianta arborea appartenente alla famiglia delle **Sapindaceae** originaria della Malesia ed attualmente coltivata in tutti i paesi tropicali dal clima piuttosto umido. L'albero puo' raggiungere i 20 metri di altezza ed ha foglie pennate dalla chioma densa; i frutti, che si presentano a grappolo, hanno una forma sferica o leggermente ovoidale ed una colorazione gialla o rosso bruno; la loro superficie e' ricoperta da spine morbide piu' o meno lunghe che gli conferiscono un aspetto simile a grossi ricci di

castagna; la polpa e' molto simile a quella del litchi, di colore bianco traslucido, succulenta, dal **gusto** dolce e la profumazione molto aromatica. L'albero fruttifica due volte l'anno.

E' presente sul mercato **tutto l'anno** e si **conserva** per una settimana a temperatura ambiente. **In cucina** viene consumato principalmente al naturale, togliendo la polpa dal guscio dopo averlo tagliato a meta' ed averne rimosso il seme centrale, ma e' ottimo anche per la preparazione di marmellate.

Per quanto riguarda le **virtu' terapeutiche**, il rambutan ha un alto contenuto di vitamina C (ha pertanto un forte potere antiossidante e potenzia notevolmente le difese immunitarie), calcio e fosforo. L'apporto calorico e' di 64 kcalorie per 100 g. di prodotto.

### Salak



Il **salak** (salacca) e' un frutto originario del Sud-Est Asiatico e prodotto in Thailandia e in Indonesia; cresce su una palma piuttosto particolare, praticamente senza tronco e ricoperta da foglie con grandi spine che ne rendono piuttosto difficoltosa la sua raccolta. Ha una forma a goccia ed una corazza a scaglie di color rosso-bruno; la polpa e' costituita da tre sezioni color bianco-latte, separate e racchiuse da una membrana sottile e trasparente e contenenti ognuna un seme marrone e lucido non commestibile; il **sapore**, molto gradevole, e' dolce ed aspro insieme.

E' presente sul mercato **da gennaio a marzo** e **da ottobre a dicembre**. Si **conserva** molto a lungo a temperatura ambiente. **In cucina** si consuma al naturale o aggiunto nelle macedonie, dopo averne tolto la buccia ed estratto la polpa liberandola dalle membrane trasparenti e dai semi. Il suo apporto calorico e' di 50 kcalorie per 100 g. di prodotto.

## LA FRUTTA ESOTICA

### Sapodilla



La **sapodilla** (*Manilkara zapota*) è una pianta arborea appartenente alla famiglia delle **Sapotaceae**, originaria del Messico e prodotta anche in Thailandia, Indonesia, Filippine, Guatemala ed altre regioni tropicali dell'America centrale. È un albero sempreverde molto longevo che può raggiungere i 25 metri di altezza; le foglie sono verdi e lucide, i fiori sono molto piccoli e si formano alla loro ascella in diversi periodi durante l'anno; il frutto ha una forma arrotondata ed una lunghezza che varia dai 6 agli 8 cm.; la buccia, vellutata e di colore marrone, racchiude una polpa color salmone piuttosto consistente che può contenere o meno dei semi neri, lucidi e piatti non commestibili. Il **sapore** è dolce e molto aromatico: ricorda il miele ed il gusto della pera e dell'albicocca insieme. È presente sul mercato **tutto l'anno**. La sapodilla si **conserva** per alcuni giorni a temperatura ambiente e si mangia al naturale dopo essere stato tagliato a metà e privato della buccia e degli eventuali semi. Si presta bene anche alla preparazione di gustosi sorbetti, creme e macedonie. Per quanto riguarda le **proprietà terapeutiche**, la sapodilla è un frutto ricco di vitamina A e C (ha pertanto un forte potere antiossidante e potenzia notevolmente le difese immunitarie), di calcio e di fosforo. L'apporto calorico è di 83 kcalorie per 100 g. di prodotto. Dal tronco della sapodilla si ottiene una gomma alimentare molto elastica (il famoso "**chewing-gum**" ideato dallo statunitense John Curtis nel 1848): nella stagione delle piogge, i cosiddetti "**chicleros**", si arrampicano sugli alberi praticando sul loro tronco dei tagli a zig-zag dai quali fuoriesce un lattice gommoso (il "**chicle**") che viene così raccolto in recipienti posti alla loro base; questa sostanza viene sottoposta ad ebollizione fino a quando assume la consistenza desiderata per dargli quindi la forma di tavolette ed essere immessa sul mercato.

### Tamarindo



Il **tamarindo** (*Tamarindus indica*) è una pianta arborea sempreverde piuttosto longeva appartenente alla famiglia delle Leguminose, originaria dell'Africa orientale (Madagascar) e poi diffusasi anche in aree tropicali dell'Asia (India, Thailandia e Indonesia). Può raggiungere i 30 metri di altezza e più di 7 metri di circonferenza; le foglie sono pennato-composte, lunghe fino a 15 cm. e costituite appunto da numerose foglioline verde chiaro; come avviene per molte specie di leguminose, si richiudono durante la notte; i fiori sono riuniti a grappolo e di colore giallo con striature rosse o arancioni. I frutti sono baccelli penduli dalla forma leggermente incurvata; sono lunghi dai 10 ai 15 cm. ed hanno una colorazione marrone; i semi, da 4 a 12 per ogni baccello, sono inseriti in una polpa giallastra o bruna dal sapore leggermente aspro ma gradevole. È presente sul mercato tutto l'anno. In cucina, la polpa del tamarindo viene usata come spezia (è un importante ingrediente della salsa "**Worcestershire**"); in India, quella dei frutti più acerbi, essendo più aspra, viene utilizzata come ingrediente acidificante per preparare il "**Sambhar**" (una zuppa di lenticchie speziata con molte verdure) ed il riso "**Pulihora**"; quella dei frutti più maturi (che invece è più dolce) viene usata per preparare dessert (seccata e candita) e bevande (in Italia è famoso lo sciroppo di Tamarindo). Per quanto riguarda le virtù nutrizionali, il tamarindo è ricco di zuccheri, vitamine, minerali (in particolare ferro, potassio e calcio), pectine ed acidi organici (citrico, tartarico e malico); è un vero toccasana per chi ha problemi gastrici o digestivi ed è un ottimo regolatore intestinale (le proprietà lassative vengono attribuite proprio alla gran quantità di acidi organici presenti nella sua polpa; in commercio si trova la marmellata di tamarindo, un ottimo lassativo indicato soprattutto per i bambini e che non provoca coliche dolorose). Ha anche proprietà antibatteriche ed antinfettive (nelle Filippine è stato tradizionalmente usato in tisane utili a contrastare le febbri reumatiche, la malaria e la dissenteria). L'apporto calorico del tamarindo è di 48 kcalorie per 100 g. di prodotto.