



# Tropical fruit

**È arrivata l'estate: gelati, succhi, bancarelle di frutta ci attirano con colori sgargianti e nomi tipicamente esotici. È ormai un boom di frutti tropicali sempre più venduti in Italia. Conosciamo la loro provenienza e i loro principi nutritivi.**

## LA CILIEGIA DELLA CINA: LITCHI

Grande come una noce e ricoperto da una buccia rossa piuttosto rugosa, mentre la polpa è bianca-translucida, con un seme che ricorda quello delle nespole.  
**Da dove viene:** proviene dal Madagascar e dalla Malaysia, ma è molto diffuso in Cina: è chiamato anche "ciliegia della Cina".  
**Perché fa bene:** 100 grammi di polpa forniscono circa 70 calorie. Ha una buona quantità di vitamina C e sali minerali quali potassio, magnesio, fosforo.  
**Consigli:** quando acquistate il frutto, sceglietelo dall'aspetto fresco e profumato: si può conservare a temperatura ambiente una o due settimane. Per gustarne tutto il sapore, mangiate il litchi fresco al naturale. Si adatta anche molto bene a numerose ricette, con macedonia, aggiunto ai cocktails o mescolato nei sorbetti.

## FRUTTO DELLA PASSIONE: MARACUJA

Possiede una forma tondeggianti con un colore che va dal giallo al rosso violaceo. È molto profumato ed ha un sapore dolce e acidulo insieme, un po' come quello delle arance. Tagliando il frutto in due parti, si può mangiare con il cucchiaino. Si chiama frutto della passione dalla forma del fiore che riproduce chiodi, martello e spine della passione di Cristo.

**Da dove viene:** proviene dai Paesi tropicali.  
**Perché fa bene:** 100 grammi di polpa contengono 90 calorie. È ricco di vitamine A, di vitamine dei gruppi B e C. Possiede anche una piccola quantità di proteine, di fosforo e di ferro.  
**Consigli:** va acquistato con la buccia grinzosa, è il segnale che il frutto è maturo. In frigorifero si mantiene fino a due settimane. Viene utilizzato per preparare gelati, frullati, sorbetti.



## IL FRUTTO A STELLA: CARAMBOLA

L'aspetto molto particolare ricorda un'elica e quando viene tagliato in sezione trasversale diventa una stella a 5 punte. Il suo colore è giallo chiaro. Nei Paesi asiatici esiste una qualità molto aspra che viene usata come il nostro limone.



## IL MELONE TROPICALE: PAPAYA

La papaya è un frutto tropicale davvero straordinario: è dolce, saporita e piena di sostanze nutrienti. Niente di strano, perciò, se la papaya è uno dei frutti più popolari e apprezzati in tutto il mondo. Se non l'hai mai assaggiata, è il momento giusto per farlo! È facile da riconoscere, perché è simile a una pera di colore giallo con sfumature verdoline. Ne esistono due varietà: la Solo e la Messicana. La Solo è simile a una pera, e ha la buccia di colore giallo-verde mentre la polpa è giallo-arancione o rosa. La Messicana è meno dolce della Solo e soprattutto molto più grande, tanto che può pesare fino a dieci volte di più.

**Da dove viene:** si ritiene che la sua zona di origine sia l'America Centrale. Nel 1600 semi di papaya furono portati anche a Napoli. Oggi viene ampiamente coltivata soprattutto in Messico, in Giamaica, nel Belize e nel Costa Rica.  
**Perché fa bene:** contiene molta vitamina C ed è una buona fonte di fibre: una porzione di papaya ti dà il 10% delle fibre che servono quotidianamente. Possiede 40 calorie per 100 grammi. Ha proprietà antibiotiche e vermifughe.

**Consigli:** la buccia deve essere gialla e leggermente morbida al tocco. Se è ancora verдина, bisogna lasciarla maturare per 2-3 giorni a temperatura ambiente in un luogo lontano dalla luce. Per farla maturare più in fretta è sufficiente metterla assieme a pere e banane. La papaya può essere un ottimo antipasto, proprio come il melone.

Arrianna Lorenzetto



Illustrazioni di Mirco Maselli