

## Altri frutti: esotici e non solo

### Frutti esotici

I frutti esotici sono accomunati dal fatto di essere originari delle aree tropicali del pianeta, provenendo, quindi, da territori con clima molto caldo. Dal punto di vista nutrizionale, sono una buona fonte di zuccheri semplici, fibra, vitamine e sali minerali, soprattutto potassio e magnesio; sono numerose, inoltre, le sostanze antiossidanti, appartenenti al gruppo dei polifenoli.

Oltre agli esemplari ormai noti e largamente diffusi, come ananas, avocado, banane e kiwi, esistono altri frutti esotici meno conosciuti, il cui consumo è limitato, anche a causa del costo più elevato, a una fascia ristretta di consumatori.



#### **Cherimoya** (*Annona cherimola*)

La pianta della cherimoya è originaria degli altopiani andini dell'America del Sud, soprattutto in Bolivia, Ecuador, Perù e Colombia, ma è ormai coltivata anche in Cile, California, Florida, Africa Meridionale e in diversi paesi dell'area mediterranea, compresa l'Italia. Il frutto, di forma conica o a cuore, possiede una buccia molto amara di colore verde, solcata da tacche poligonali. Al suo interno racchiude una polpa biancastra e morbidissima, dal sapore dolciastro che ricorda un'unione di banana, fragola e ananas. Il frutto è maturo quando la buccia assume una colorazione più scura e macchiata. La cherimoya è considerata uno dei frutti esotici più raffinati; la sua morbida polpa si può gustare fredda, mangiandola con un cucchiaino, oppure in frappè miscelata con poco latte.



#### **Cocco** (*Cocos nucifera*)

Frutto della palma da cocco, la noce di cocco si presenta come una drupa di grosse dimensioni e dalla forma ovoidale, con pericarpo e mesocarpo fibrosi. Il nocciolo è legnoso e ricoperto da una peluria fibrosa; esso riveste la parte commestibile ovvero il seme, molto ricco di lipidi, dal quale, dopo opportuna essiccazione, si estrae un olio chiamato copra, che solidifica facilmente dando luogo al cosiddetto burro di cocco. Il seme contiene un liquido acquoso e dolciastro da non confondere con il "latte di cocco"; quest'ultimo si ricava, infatti, schiacciando la polpa dopo averla grattugiata. In Italia, il cocco si consuma freddo, soprattutto nei mesi estivi; è utilizzato anche in pasticceria e in gelateria. In molte cucine etniche (indiana, indonesiana e africana) è largamente impiegato come ingrediente fondamentale di vari piatti tipici.



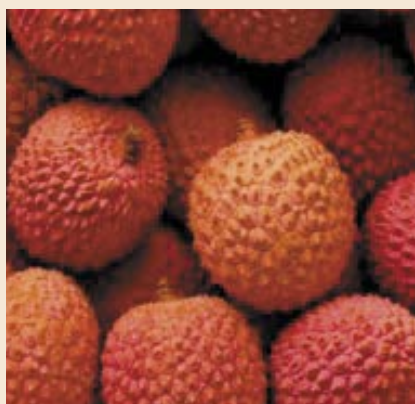
#### **Frutto della passione (*Passiflora edulis*)**

Originario dell'area tropicale del continente americano, il frutto della passione è noto sul mercato italiano anche con il nome portoghese di maracuja. È una bacca rotondeggiante, con buccia di colore bruno-rossastro (varietà *sims*) o giallo (varietà *flavicarpa*), la cui polpa contiene numerosi semi avvolti da una sostanza gelatinosa, profumata e lievemente acida, dal sapore molto aromatico che ricorda quello delle arance. Il nome di frutto della passione fu attribuito dai primi missionari giunti nell'America del Sud, che riconobbero nella morfologia del fiore di questa pianta alcuni strumenti della passione di Cristo (stili e stami, infatti, ricordano i chiodi e il martello). Il frutto della passione si utilizza come tale oppure per la preparazione di succhi, gelati, confetture e bibite.



#### **Guava (*Psidium guajava*)**

L'albero della guava, probabilmente originario del Messico meridionale, appartiene, come il mirto, alla famiglia delle *Mirtaceae*. La guava cresce bene anche nei climi caldi temperati dell'area mediterranea, ma attualmente i maggiori produttori mondiali sono Brasile, India e Stati Uniti. Il frutto possiede una buccia liscia o leggermente rugosa, di colore giallo, con sfumature verdastre. La sua forma è molto variabile (sferica, ellittica, piriforme), mentre la polpa, per lo più di colore bianco con sfumature gialle, ha sapore dolciastro, con note acidule abbastanza evidenti ma piacevolissime, dovute anche all'elevatissimo contenuto di vitamina C (circa 200 mg per 100 g di parte edibile). La guava si può consumare come frutta oppure sotto forma di succhi e confetture.



#### **Litchi (*Litchi chinensis*)**

È il frutto di un albero originario della Cina meridionale e del Sud-Est Asiatico, la cui coltivazione sembra risalire al 2000 a.C.; oggi, il litchi è molto coltivato anche in India e in Sudamerica. I frutti sono piccoli globi, ricoperti da una buccia coriacea non commestibile, di colore che va dal rosa al rosso e caratterizzata da numerose piccole protuberanze appuntite. La polpa è dolce, bianca e dal sapore gradevole che ricorda quello dell'uva moscato, mentre il profumo, molto penetrante, ricorda le rose. Al suo interno, la polpa contiene un unico seme di forma ovale e marrone scuro. Il litchi si consuma allo stato fresco come frutta o come ingrediente di vari dessert, ma si può trovare sul mercato anche essiccato.



**Mango** (*Mangifera indica*)

Il mango è il frutto di una pianta tropicale legata da sempre alla civiltà indiana, molto apprezzato per il caratteristico sapore aromatico. Si presenta come una drupa, con dimensioni, forma e colorazioni differenti secondo le numerose varietà che, semplificando, si possono suddividere in due grandi razze: indiana e indocinese. I manghi di razza indiana sono irregolari, con buccia di colore verde che, a maturazione, diventa rossa e poi giallo intenso, con polpa acidula e aromatica. Quelli indocinesi sono appiattiti e più allungati, con buccia che, a maturazione, è di colore giallo, con sfumature verdi e/o rossastre, e polpa dal sapore spiccatamente dolce. Oltre che allo stato fresco, il mango si commercializza anche essiccato o come ingrediente di succhi, confetture e gelati.



**Papaia** (*Carica papaya*)

Originario della Malesia, il frutto della papaia è una bacca globosa di forma simile a quella di una grossa pera, che può pesare fino a 4-5 kg. La buccia è sottile e liscia, di colore giallo a maturazione, mentre la polpa, soda e di colore arancione, circonda una cavità centrale piena di numerosi semi neri, ricoperti da una sostanza mucillaginosa. La papaia, essendo molto ricca di acqua (circa il 90% del suo peso), è un frutto dalle elevate proprietà rinfrescanti e dissetanti. Dal lattice ottenuto per incisione del frutto ancora immaturo, si estrae un enzima, la papaina, le cui attività proteolitiche sono sfruttate sia per favorire l'intenerimento delle carni, sia per preparare farmaci indicati nei casi di insufficienza digestiva. Oltre che per il consumo diretto come frutta fresca, la papaia può essere candita o utilizzata per preparare confetture e succhi.



## Frutti di bosco

I frutti di bosco costituiscono una categoria di frutti che si sviluppano spontaneamente nel tipico habitat umido che caratterizza il sottobosco. Attualmente, molti frutti di bosco sono coltivati e si possono trovare sul mercato anche fuori stagione, freschi o surgelati. Dal punto di vista nutrizionale, sono un'ottima fonte di sali minerali, vitamine (soprattutto vitamina C e provitamina A) e antiossidanti polifenolici (antociani, flavoni e flavonoidi).



### **Lampone** (*Rubus idaeus*)

Il lampone è il frutto di una pianta arbustiva che cresce spontaneamente in zone montane, fino a circa 1800 m di altitudine. Il frutto, costituito, in realtà, dall'associazione di tante piccole drupe, può essere di colore rosso o bianco-giallastro; ha forma conica e sapore dolciastro ed emana un profumo molto intenso e aromatico. Oltre ad essere consumato come frutta allo stato fresco, il lampone si presta alla preparazione di confetture, succhi e prodotti di pasticceria. Da segnalare, nelle varietà rosse, la presenza dell'acido ellagico, una sostanza polifenolica ad azione antitumorale, riscontrabile anche nella fragola e nel mirtillo nero.



### **Mirtillo**

Con questo nome sono indicati i frutti di piante appartenenti alla famiglia delle *Ericaceae*, che si sviluppano come arbusti, nei climi freddi o temperati dell'emisfero settentrionale. I frutti, neri (*Vaccinium myrtillus*) o rossi (*Vaccinium vitis-idaea*), sono globosi, dall'aspetto simile a piccole bacche e dal sapore dolce-acidulo. I mirtilli si consumano freschi o come ingrediente di succhi e confetture. La notevole presenza di antocianine e provitamina A, che agiscono positivamente sui capillari sanguigni, rafforzandoli, chiarisce l'impiego dei mirtilli nella preparazione di farmaci indicati nei casi di retinopatie diabetiche o di altri problemi vascolari.



### **Mora** (*Rubus ulmifolius*).

La mora è il frutto di una pianta arbustiva spinosa, appartenente alla famiglia delle *Rosaceae*, molto diffusa anche nei boschi italiani. Il frutto, in realtà, è composto da tante piccole drupe associate, come quello del lampone; il suo colore varia dal rosso, se immaturo, al nero-blauastro quando giunge a maturazione. Le more si possono consumare allo stato fresco, ma sono largamente impiegate anche per la preparazione di confetture, gelatine e sciroppi oppure come guarnizione di dolci e gelati. Da segnalare la presenza, nei semi, di notevoli quantità di acidi grassi omega-3.



### **Ribes**

Il termine ribes indica un genere di piante arbustive che produce frutti globosi, dall'aspetto di piccole bacche. Dal punto di vista alimentare, assumono particolare rilevanza due specie, il *Ribes nigrum* (ribes nero) e il *Ribes alpinum* (ribes rosso). Mentre i frutti del ribes nero sono intensamente profumati e il loro sapore è piacevolmente dolce-acidulo, quelli del ribes rosso sono più insipidi. Oltre che per uso alimentare, come frutta o ingrediente di confetture, gelatine e sciroppi, i due tipi di ribes sono impiegati anche come guarnizione di dolci e gelati. Il ribes nero, fondamentale per preparare il Cassis, noto liquore francese, è utilizzato anche per fini terapeutici, come antinfiammatorio naturale, in particolare nel trattamento di alcune malattie della pelle (eczemi e psoriasi).



### **Uva spina (*Ribes uva-crispa*)**

È un arbusto spinoso, con ramificazione molto complessa e intricata, diffuso in Europa e in Asia, ad altitudine variabile dai 100 ai 1600 m. I frutti sono bacche ovali, più grosse di quelle del ribes, ricoperte da una leggera peluria e contenenti numerosi semi; il loro colore varia dal verde chiaro al giallastro, rosato o addirittura rossastro, secondo le varietà. Il sapore è dolciastro, ma poco acido a maturazione. I frutti dell'uva spina si possono consumare freschi oppure come ingrediente di gelatine di frutta o di macedonie. Sono utilizzati anche per guarnire dolci e gelati.

## Altri frutti

Il mondo della frutta ci riserva ancora altre prelibatezze, il cui consumo è per lo più limitato a territori circoscritti e/o a specifiche tradizioni.



### **Corbezzolo** (*Arbutus unedo*)

La pianta del corbezzolo, molto diffusa in Irlanda e nei Paesi del Mediterraneo, può avere portamento arbustivo o diventare un piccolo alberello. I frutti, di colore rosso a maturazione, sono piccole bacche carnose ricoperte da esili protuberanze; il sapore è dolciastro, con una spiccata nota acidula. Da consumare freschi oppure sotto spirito, sono anche ottimi ingredienti di dolci e confetture.



### **Gelso**

Il gelso è una pianta a portamento arboreo, probabilmente originaria della Cina, le cui foglie sono utilizzate in bachicoltura come alimento per i bachi da seta. Particolare importanza, a fini alimentari, assumono due specie, *Morus nigra* (gelso nero) e *Morus alba* (gelso bianco). Il frutto di entrambe le specie è simile alle more, ma di forma più oblunga; di fatto, è un falso frutto chiamato sorosio, costituito da tante pseudodrupe. Il sapore è dolciastro e leggermente acidulo, mentre il profumo è delicato ma intenso. I gelsi si possono consumare allo stato fresco oppure come ingrediente per la preparazione di gelati, granite e dolci tipici. La medicina popolare attribuisce a tali frutti proprietà lenitive, soprattutto nelle infiammazioni della bocca e della gola.



### **Melograno** (*Punica granatum*)

Il melograno è una pianta originaria dell'Asia sud occidentale, largamente presente anche in altri territori, compresa l'area mediterranea. Il suo frutto, chiamato melagrana, ha forma rotondeggiante e una buccia molto coriacea e non commestibile, che racchiude al suo interno tanti semi, circondati da una sottilissima polpa translucida. La polpa, di colore variabile dal bianco al rosso rubino, ha un sapore piacevolmente dolce-acidulo, con una nota finale astringente dovuta alla presenza del seme. Oltre che come frutto, la melagrana è utilizzata per la preparazione della granatina, uno sciroppo che si utilizza come componente di bibite analcoliche, granite e cocktail.





**Nespolo comune (*Mespilus germanica*)**

La pianta del nespolo comune o nespolo europeo, originaria dell'Asia Minore, ma diffusa in tutta l'Europa centro-meridionale, è un albero alto fino a circa 4-5 m; i cui frutti sono piccoli pomi legnosi anche dopo la raccolta. Soltanto in seguito, grazie a una maturazione enzimatica spontanea, la polpa diventa morbida e gradevole, anche se il suo consumo rimane difficoltoso a causa della presenza di numerosi semi molto duri. In alcune zone del Piemonte, il nespolo comune, detto pocio, è al centro di feste tradizionali, come quella dedicata a San Nicolao, che si svolge a cavallo tra novembre e dicembre a Farigliano, in provincia di Cuneo.



**Nespolo del Giappone (*Eriobotrya japonica*)**

Nonostante il nome, tale frutto sembra sia originario della Cina, dove è noto come frutto del pipà, per la sua forma fortemente ellittica che ricorda quella dell'omonimo strumento musicale della tradizione cinese. È, però, in Giappone che questa pianta ha trovato il maggiore apprezzamento. I frutti, a maturazione, appaiono di colore giallo-arancione, con buccia sottile e commestibile. La polpa, poco estesa e dal sapore dolce e aromatico, circonda i grossi semi molto legnosi (solitamente uno o due). Il consumo avviene soltanto allo stato fresco.