



di Maurizio de Pasquale
www.orlandipasticceria.com

IL FRUTTO SIMBOLO *dell'inverno*

UNA RACCOLTA DI **ANTIOSSIDANTI,
CAROTENOIDI E POLIFENOLI**

Ricchi di vitamine, sali minerali e zuccheri, quando sono raccolti al giusto grado di maturazione, i cachi, o kaki, possiedono un elevato potere nutritivo. Definito anche **mela d'Oriente**, o Loto in Giappone, è il frutto che sicuramente meglio rappresenta il simbolo dell'inverno.

Originario della Cina, il kaki è un frutto conosciuto anche come diospiro o loto. Nel XVIII sec. dal-

la Cina si estende in Giappone e in Corea. La prima testimonianza bibliografica della parola kaki è rappresentata da un documento del 918 ritrovato in Giappone, dove questa specie vegetale ha incontrato fascino e popolarità. In

In Giappone, vi era un profondo legame religioso del kaki con la vita. Il frutto del kaki è ancora offerto come dono nei santuari shintoisti. Viene posto sull'altare di famiglia a Capodanno e nel giorno dei morti quando le anime degli antenati tornano sulla terra.

Europa, invece, dobbiamo tornare nell'antica Roma, dove Plinio, nei suoi scritti, parlava delle piante di loto. Ma si iniziò a mostrare interesse per il kaki solo attorno al 1860 prima in Francia, poi in Italia. Le regioni in cui si coltiva maggiormente questo frutto sono la Campania - da cui proviene circa il 50% del prodotto nazionale -, l'Emilia-Romagna (33%) e la Sicilia (11%).

Le diverse varietà coltivate possono essere classificate in base alle caratteristiche della polpa dei frutti al momento della raccolta. E si distinguono i frutti costanti e quelli variabili alla fecondazione. I frutti variabili alla fecondazione presentano polpa scura, non



**REINTEGRANO
RAPIDAMENTE
I DEPOSITI
MUSCOLARI DI
ZUCCHERO E
COSTITUISCONO
ANCHE UN
SOSTEGNO
NUTRIZIONALE
DEL SISTEMA
NERVOSO**

astrigente da consumarsi fin da subito. I frutti non fecondati, invece, possiedono polpa chiara, astringente e non sono immediatamente commestibili. Appartengono a questo secondo gruppo le varietà Kaki Tipo, Vainiglia, Amankaki ed Aizumishirazu.

**CARATTERISTICHE
NUTRIZIONALI**

Il caco è un frutto caratterizzato da una presenza consistente di nutrienti ricchi di energia, tipico di tutti quei frutti che arrivano a maturazione durante la stagione autunnale (l'uva, le castagne, le nocciole, le noci, ecc.).

Nei kaki, gli zuccheri (16g/100g) sono l'elemento nutrizionale prevalente e sono responsabili quasi totalmente delle calorie contenute nel frutto (65 calorie per 100 grammi).

Il kaki, dunque, è un frutto perfetto per la stagione autunnale e invernale, quando i fabbisogni

energetici dell'organismo tendono ad aumentare a causa dell'abbassamento della temperatura ambientale.

Buona fonte di vitamina A (237 mcg/100g) e di vitamina C (23mg/100g), basti pensare che un caco di 200g copre circa il 70% dei fabbisogni giornalieri di queste due vitamine. Ecco perché il caco aiuta a prevenire le infiammazioni delle vie respiratorie contrastando i danni provocati dall'inquinamento atmosferico che, nella stagione fredda, tendono sempre ad aumentare in modo notevole.

L'elevata presenza di fruttosio, però (che si trasforma quasi completamente in glucosio nel frutto post-maturo), rende i cachi dei frutti proibiti in tutti i soggetti a rischio iperglicemico, mentre non si hanno effetti negativi a carico della funzione renale, a meno che quest'ultima non sia compromessa dalla malattia diabetica.

CACHI E SPORT

Fatte salve le varie controindicazioni, l'utilità nutrizionale dei cachi si evidenzia in quelle situazioni fisiologiche o patologiche che necessitano di alimenti altamente energizzanti. Se ne possono giovare i bambini che svolgono attività fisica (purché non abbiano una ereditarietà diabetica) e gli atleti impegnati in una prestazione seguita da dolenzia muscolare diffusa per accumulo di acido lattico; in questi casi i cachi (per la presenza contemporanea degli elettroliti e della vitamina A, che accelerano gli scambi di membrana) reintegrano rapidamente i depositi muscolari di zucchero e costituiscono anche un sostegno nutrizionale del sistema nervoso.

Alcune varietà (Fuyu, Suraga, Hana Fuyu e Kawabata) possono essere già commestibili al momento della raccolta, in quanto non sono astringenti. Mentre altre varietà (Hachiya, Fugi e Lycopersicon) richiedono un periodo di maturazione della polpa prima del consumo.



**LA MEDICINA DEL
SOL LEVANTE**

In Giappone, il succo e l'aceto di kaki (kakisju) sono usati come medicine tradizionali per abbassare la pressione sanguigna.

Diversi studi indicano che l'assunzione di kaki e di snack a base di questo frutto sembrano ridurre il tasso alcolemico in percentuali piuttosto elevate.

Ma attenzione, del caco non si butta nulla. Oltre che i frutti, anche le foglie contengono sostanze utili all'organismo. Infatti, le foglie vengono essiccate e utilizzate per tè verdi, in diversi preparati di erboristeria e cosmetici per ridurre l'invecchiamento della pelle. Un vero elisir di lunga vita. Diversi preparati a base di foglie di kaki sembrano ridurre l'ipertensione e i disturbi di stomaco, le allergie e le dermatiti.

CONSIGLIO SULL'UTILIZZO

Si tenga comunque conto che il consumo di kaki alla fine del pasto (specialmente nei soggetti colitici) può determinare fastidiosi fenomeni fermentativi intestinali per la notevole quantità di zuccheri presenti nel frutto (fruttosio). Per non appesantire il processo digestivo, è dunque opportuno che i kaki siano consumati lontano dai pasti, riservando loro uno spazio nello spuntino di metà mattina o nella merenda del pomeriggio.

I muffin al caco hanno un alto contenuto di fibre e un basso contenuto di sale e zuccheri. Ideali come colazione o spuntino, sano e gustoso!

Ingredienti

30 g purea di kaki
22 g amido di riso
15 g uova intere
10 g farina di grano saraceno
8 g fecola di patate
8 g olio evo
1 g stevia
1 g baking

Preparazione

Impastare tutti gli ingredienti e colare nei pirottini. Cuocere a 150°-160°C per 30-35 minuti.

RICETTA

Muffin
al caco

SENZA GLUTINE

SFATIAMO UN DUBBIO

È vero che i kaki non perfettamente maturi contengono parecchi tannini, sostanze dotate di potere astringente. Non bisogna tuttavia dimenticare che durante il processo di ammezzimento queste sostanze sono gradualmente e quasi totalmente trasformate in zuccheri (solo una piccola quota rimane all'interno della buccia). I kaki ben maturi sono dunque un alimento adatto a tutti, anche a coloro che soffrono di stitichezza.

... un po' di filosofia...

Affascinante pensare come il caco, nella simbolica giapponese legata ai fiori, esprime l'intuizione speciale di "non credere alle apparenze". Probabilmente questo significato filosofico nasce dalle peculiarità di questa succulenta bacca, così sgradevole quando è immatura e così zuccherosa quando ha perduto le sostanze che la rendono allappante.

