
Il cachi

Autore: Giuseppe Chella

Fonte: Città Nuova

Per il contenuto di vitamine, minerali ed antiossidanti la frutta è considerata una preziosissima alleata della nostra salute. Attenzione però, non in tutti i frutti sono presenti gli stessi benefici elementi. Per prevenire il rischio di malattie cardiache e degenerative - afferma Piergiorgio Pietta dell'Istituto di tecnologie biomediche del Consiglio nazionale delle ricerche di Milano - bisogna consumare regolarmente frutta e verdure preferibilmente di stagione. Tra i frutti del periodo autunno invernale i cachi sono particolarmente ricchi di vitamina A (beta carotene) e di altri carotenoidi (criptoxantina ecc.) che, secondo recenti studi, hanno la proprietà di rallentare l'invecchiamento. I cachi oltre ad avere un buon contenuto di vitamina C e di fibre, che rallentano l'assorbimento intestinale dei grassi, sono ricchi di potassio utile per la funzionalità cardiaca. Questa pianta è originaria della Cina, dove si può trovare ancora allo stato spontaneo, ed il suo frutto è chiamato mela d'oriente. Il cachi si è diffuso successivamente in Giappone dove ha un ruolo importante nell'alimentazione di quella popolazione che lo considera il frutto nazionale. In Giappone sono state selezionate moltissime varietà di questa pianta importate in Europa ed in tutto il mondo. In Italia il primo albero di cachi fu impiantato nel giardino di Boboli a Firenze, intorno al 1871. Il nome latino di questa pianta è Diospyros kaki, che in greco significa cibo degli dei perché il suo frutto è gustosissimo per l'alta percentuale di zuccheri che contiene che si aggira intorno al 18 per cento. Il cachi è una pianta molto resistente alle avversità che si adatta bene a climi diversi. I frutti sono raccolti ancora immaturi per evitare la maturazione sull'albero e rischiare di vederli spappolarsi per caduta al suolo. Per diventare gradevoli al palato, i cachi sono sottoposti ad un periodo di maturazione detto ammezzimento, che può farsi in vari modi: è consigliabile, a tale proposito, la sistemazione di questi frutti in contenitori vicino a cassette di mele così si accelera il processo di maturazione. Il legno di questa pianta è molto pregiato perché è particolarmente duro e viene utilizzato per lavori di ebanisteria. Questo frutto è molto amato dai bambini e dagli anziani perché ha una polpa dolcissima, simile ad una morbida crema; è energetico e consigliato alle persone debilitate o magre, ma è controindicato per i diabetici.