
La papaya

Autore: Giuseppe Chella

Fonte: Città Nuova

Hernán Cortés, il conquistatore spagnolo del Messico, nei suoi scritti del 1519 riferisce che gli aztechi alla fine di un lauto banchetto offrirono a lui e al suo seguito uno strano frutto e tutti digerirono benissimo il troppo cibo ingerito. Gli spagnoli chiesero il nome di questo frutto e gli aztechi risposero con la parola ababai da cui venne coniato il nome papaya. Nonostante somigli ad un melone, la papaya, il cui nome botanico è *Carica papaia*, non appartiene a quella famiglia botanica. Originaria dell'America Centrale, la pianta della papaya si è propagata in molte zone tropicali e subtropicali (America del Sud, Australia, Nuova Zelanda, ecc.), dove oggi è molto più diffusa rispetto alla sua patria di origine. Di forma simile ad una grossa pera, la papaya ha una buccia liscia e sottile di colore gialloarancione se matura e di colore verde se acerba ed è caratterizzata da una polpa succosa dal sapore dolce e aromatico. Attualmente se ne coltivano circa cinquanta diverse varietà. L'insigne scienziato Luc Montagnier, lo scopritore del virus dell'Aids, è un convinto sostenitore delle proprietà benefiche di questo frutto. La papaya è ricchissima di vitamine, di minerali e di enzimi, ha elevate proprietà antiossidanti, stimola le difese immunitarie, previene il processo d'invecchiamento e combatte la stanchezza cronica. Svolge anche una certa azione di purificazione dell'organismo, è diuretica e aiuta a ridurre il sovrappeso stimolando il metabolismo. Ha poche calorie e, quindi, può essere utilizzata nelle diete ipocaloriche. Grazie ad un particolare enzima, la papaina, facilita la digestione dei cibi proteici e per tale motivo nei Paesi d'origine è consumata soprattutto a fine pasto. Gli indiani dei Caraibi sono soliti avvolgere la carne tra le grandi foglie della papaya per farla diventare più tenera. La papaya da noi si può trovare solamente nei negozi che vendono frutti esotici mentre in farmacia o presso erboristerie si può facilmente acquistare la papaya fermentata Fpp (Fermented papaya production) che è commercializzata sotto forma di polvere in bustine.