

CACHI



CALENDARIO

Gen. Feb. Mar. Apr. Mag. Giu. Lug. Ago. Set. Ott. Nov. Dic.
✓ ✓ ✓

CARATTERISTICHE

In italiano il frutto del *Diospyros kaki* è chiamato cachi o kaki (più raramente caco al singolare). In Italia è coltivato soprattutto in Campania, Romagna, Veneto e Sicilia; le varietà più diffuse sono: Loto di Romagna, Vaniglia della Campania, Fuyu, Kawabata, Suruga. Tra le più note, anche all'estero dato che viene largamente esportato, è la varietà siciliana di Misilmeri.

Di colore arancio intenso quando maturi, i cachi sono gustosi, caratterizzati da una polpa dolcissima simile a una morbida crema, da cui deriva proprio dal nome *diospyros*, cioè "pane degli déi".

Si raccolgono tra settembre e novembre quando sono ancora acerbi, con un colore giallo-arancione e la polpa ancora dura. La maturazione avviene a frutto già colto dopo un periodo di "ammezzimento", durante il quale i frutti vengono sistemati in contenitori alternati a cassette di mele che ne accelerano la maturazione.

Una volta maturi, vanno tenuti in un luogo fresco e asciutto e conservati a temperatura ambiente, lontano da fonti di calore.



PROPRIETÀ

Un etto di cachi corrisponde a circa 65 calorie. Il frutto è composto all'80% di acqua, fino al 18% di zuccheri e ha percentuali bassissime di proteine e grassi, rispettivamente 0,80% e 0,40%, mentre presenta circa il 2,5% di fibre. Contiene anche vitamina C e betacarotene e tra i minerali vi è il potassio, in notevole quantità, seguito da fosforo, magnesio, calcio e sodio.

Grazie all'alto contenuto di zuccheri e potassio, il cachi è un frutto dalle straordinarie capacità energizzanti, perfetto per bambini, sportivi e astenici. È sconsigliato a chi è obeso o soffre di diabete, ma si tratta dell'unica controindicazione. Infatti il cachi ha numerose proprietà benefiche che spaziano dagli effetti lassativi quando il frutto è maturo; se è acerbo, al contrario, può risultare astringente. Ha inoltre effetti diuretici e protegge e depura il fegato.

Solo nei cachi acerbi la presenza di zuccheri è molto limitata e il tipico sapore "allappante" è dovuto ai tannini, che durante la maturazione si riducono.



IN CUCINA

Il frutto va mangiato solo quando è maturo: se acerbo ha il classico gusto "allappato". Se invece si sceglie di essiccarlo, si utilizza il frutto acerbo che va collocato al sole o negli essiccatoi dopo essere stato sbucciato, denocciolato e tagliato a spicchi.

Data la dolcezza del frutto maturo, è un ottimo dessert consumato fresco. Altrimenti la confettura di cachi è molto semplice da realizzare. Data la consistenza gelatinosa è perfetto per preparazioni come i budini, anche con altri frutti, magari con connotazione più acida come fragole o frutti di bosco, per riequilibrare l'eccessiva dolcezza. In Giappone viene utilizzato per la realizzazione di bevande alcoliche, comprese derminate varietà di sakè.

Occorre fare attenzione alla varietà di cachi che si sceglie di utilizzare, poiché la consistenza tra cachi e cachi vaniglia è diversissima: il primo ha una polpa cremosa che può essere estratta direttamente con un cucchiaino, mentre il secondo ha una polpa soda e può essere tagliato a fette.



RICETTA

MUFFIN AI CACHI (da www.buonissimo.org)

Ingredienti

3 cachi	120 gr di zucchero	2 uova
250 gr di farina	175 gr di latte	1 bustina di lievito in polvere
20 gr di cacao amaro	80 gr di olio di semi	1 pizzico di sale

Preparazione

Lavare accuratamente i cachi privandoli del picciolo. Tagliare in pezzetti e mettere in una pentola con 2 cucchiaini di zucchero e cuocere a fuoco medio per circa 15 minuti finché non appariranno disfatti.

Frullare con un mixer e lasciar raffreddare. In una terrina sbattere le uova con lo zucchero rimasto, aggiungendo l'olio di semi, la purea di cachi e successivamente la farina, il cacao, il latte e il lievito preventivamente setacciati per eliminare eventuali grumi. Versare l'impasto negli stampi e cuocere in forno preriscaldato a 170 °C per circa 20 minuti. Al termine estrarre e servire tiepidi.

Se si utilizza la varietà di cachi molli, questi si possono direttamente frullare insieme allo zucchero senza la cottura.



FRUTTA URBANA è il primo progetto italiano di mappatura, raccolta e distribuzione della frutta che cresce nei parchi e nei giardini di città.

Creato dall'associazione no profit Linaria, **FRUTTA URBANA** prevede la distribuzione gratuita a banchi alimentari o a mense sociali, la realizzazione di nuovi frutteti per contribuire ad arricchire con nuove proposte e funzioni lo spazio pubblico urbano, insieme ad attività, eventi, corsi e laboratori.



LINARIA
Vicolo dell'Atleta, 6
00153 Roma
tel: (+39) 349 5816433
info@fruttaurbana.org
www.linariarete.org
www.fruttaurbana.org