

### La frutta esotica

Alcuni frutti esotici, da noi sempre più diffusi, contengono sostanze particolari, dotate di attività stimolanti o digestive, che ne indirizzano l'uso in cucina.

L'ananas è particolarmente interessante da questo punto di vista. Infatti, oltre a essere ricco di vitamine (B1 e B2, PP, A e C) e di sali minerali (ferro, calcio, fosforo), contiene anche la bromelina, una sostanza particolare che favorisce la digestione delle proteine e possiede proprietà antinfiammatorie. Proprio per la sua azione digestiva, l'ananas viene spesso accompagnato a carne, pesce e prosciutto, e si presta bene per concludere qualsiasi pasto.



Anche la papaia (foto), con la sua forma allungata e il suo colore giallo-oro, merita attenzione. La polpa zuccherina contiene fosforo, ferro, calcio e, come tutti i frutti di colore giallo-arancio, è ricca di vitamina A. Inoltre, anche nella papaia è presente una sostanza digestiva, la papaina, che agisce sui grassi e sulle proteine. Ottima nella macedonia, oppure consumata al naturale, con sopra un po' di limone, la papaia è ideale anche per preparare gustosi gelati.

Un altro frutto interessante è l'avocado. Somigliante a una pera, di solito ha la buccia verde scura e la polpa giallina, con consistenza morbida e burrosa quando è a giusta maturazione. Si tratta di un frutto ricco e nutriente, con un apporto calorico decisamente più alto rispetto alla frutta che consumiamo abitualmente (100 grammi di avocado forniscono più di 200 Calorie mentre 100 grammi di mela ne danno circa 40). Il valore nutritivo dell'avocado è dovuto alla presenza di buone quantità di grassi (non contiene però colesterolo) e di proteine; inoltre contiene quasi tutte le vitamine di cui abbiamo bisogno e una varietà impressionante di sali minerali (ben 14 tipi). Utilizzato come ingrediente nelle insalate, oppure servito ripieno come antipasto, questo frutto è indicato anche per chi soffre di disturbi alla vescica, in quanto esercita un'utile azione acidificante sull'urina che ostacola lo sviluppo dei germi dannosi.

Per quanto riguarda il mango, è molto ricco di vitamine C e A, e può ben trovare posto sulla tavola, badando però a non esagerare nel consumo per non incorrere in disturbi intestinali, ed evitando di associarlo all'alcol e al latte. La varietà di mango più pregiata è quella che non presenta filamenti; i frutti maturi si riconoscono perché la buccia da verde diventa giallo-arancio (a volte punteggiata di rosso) e la consistenza si fa leggermente cedevole sotto la pressione delle dita.