Lo sapevate che i cachi…

Da ragazzina vivevo in una casa con molti alberi da frutta. Un giorno mio padre, dovendo ampliare un'autorimessa, era in procinto di sacrificarne uno: un albero di cachi.

Mi piacevano tantissimo! Ricordo che li tiravamo giù dall'albero a Novembre, per poi farli maturare lentamente adagiandoli su lunghe assi di legno.

Nel mangiarli cercavo i noccioli che poi riponevo accuratamente da parte. Ero ansiosa di farmeli aprire da mio padre per vedere la forma della piccola posata che abitualmente trovavo. Se devo dirla tutta… questa cosa la faccio ancora!

Ebbene direte, come finì la storia… l'albero poi è stato sacrificato?

Mio padre trovò il modo di non farlo rendendomi, come potrete immaginare, molto felice! La costruzione venne ampliata, ma con un albero di cachi che spuntava dal tetto. Ebbene si! Mio padre era un grande!

Oltre a farvi partecipi di un mio ricordo d'infanzia, lo sapevate che i cachi…

- I cachi sono originari della Cina e del Giappone. Sono giunti in Europa sono alla fine del XIX secolo.
- Sono un'eccellente fonte di beta-carotene, di vitamina C e di potassio.
- Sono ricchi di zuccheri, quindi una buona fonte di energia. Apportano circa 60 Kcal per ogni 100 grammi.
- I cachi sono un frutto biologico in quanto la sua pianta non ha bisogno di trattamenti antiparassitari.

- La parola *cachi* indica il frutto sia al plurale che al singolare. Comunque sia, anche se erroneamente, nel gergo comune è ormai consuetudine utilizzare la parola *caco* per indicare il frutto al singolare.

A proposito, i cachi vaniglia o cachi mela, dalla polpa assai più soda, sono anch'essi buoni, ma di una varietà diversa.

Fonte: 'Cibi che fanno bene, cibi che fanno male' – Tom Sanders docente di nutrizione e dietetica King's College University of London