

# ...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 sì! 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