DRAGON FRUIT *Mania*

Non è facile incontrarla sui banchi ortofrutticoli; ciononostante, secondo gli istituti di ricerca che indagano sulle principali tendenze food, la **PITAYA** (o frutto del drago) sta diventando sempre più **POPOLARE**, in Italia e nel resto del mondo

di Annamaria Andreasi

Tanta **richiesta**

*Gli ordini di specialità realizzate con questo frutto tropicale sono aumentati in Italia del **66** per cento negli ultimi sei mesi, ma è molto richiesto soprattutto in Australia e negli Emirati Arabi Uniti (dati "Il Sole 24 ore", dicembre 2018). Sicuramente è tra i frutti più **trendy** del momento e questo non solo per l'aspetto stupefacente, ma anche per le sue importanti **proprietà** nutrizionali e perché la sua polpa dolce e succosa aggiunge sapori nuovi e **insoliti** a svariate ricette. È amato dagli **instagramer**, entusiasmati dai vibranti tocchi di colore che regala a smoothies, **gelati**, yogurt, coppe di macedonia, **dessert** vari…*

Lontane **origini**

La pitaya è una pianta appartenente alla Famiglia delle **Cactaceae**, Genere Stenocereus o **Hylocereus**. Le varietà dello Stenocereus, tipiche delle regioni aride americane come il Messico, producono la cosiddetta "pitaya aspra"; quelle dolci del genere Hylocereus, invece, sono originarie della Colombia e zone limitrofe e sono le più importanti da un punto di vista **commerciale** poiché oggi sono coltivate in tutte le zone tropicali e sub tropicali, (Australia, Sud Est Asiatico).

Fiore di luna

Che il suo **habitat** naturale sia costituito dalle foreste tropicali lo si vede dalla sua forma originale. Per crescere si attacca con le radici alle piante vicine, non per ricavarne nutrimento ma solo per il sostegno che le serve per **innalzarsi** (può arrivare ai dieci metri di altezza) al di sopra del fitto fogliame e ricevere così la necessaria **luce** del sole. Abitualmente è **ricadente**, qualche volta rampicante, e produce grandi fiori bianchi **notturni** che vivono solo un paio di giorni. La vera bellezza con cui ci sorprende, però, sono i suoi frutti.

Rosso fucsia

Scultorei e colorati, i frutti dell'Hylocereus undatus hanno un involucro rosso con **creste** verdi e rossicce simili alle squame di un drago (i cinesi lo chiamavano "frutto del drago"); la polpa bianca è punteggiata da piccoli **semi** neri commestibili. La buccia è simile a quella del fico d'India, ma senza spine; si può eliminare con un coltello o con le mani dopo aver praticato un'incisione verticale. Altre varietà producono frutti a buccia gialla e polpa bianca (Hylocereus megalanthus) o rossa (Hylocereus costaricensis).

Numerosi benefici...

Contiene molte sostanze **antiossidanti**, a partire dalla **vitamina C**; in aggiunta offre beta-carotene e numerose vitamine del gruppo B. Abbonda di fruttosio ma, poiché non contiene carboidrati complessi, è facilmente assimilabile. I semi racchiudono omega 3 e omega 6, ottimi per il mantenimento della salute del cuore, e la **captina**, utilizzata in medicina per i trattamenti del sistema cardiocircolatorio. Inoltre, in rapporto ad altri frutti, possiede un buon ammontare di **proteine** e offre un'importante scorta di **ferro**. Si può quindi dire che questo frutto è un ottimo **alleato** di cuore, intestino e sistema immunitario.

... poche calorie

Oltre a essere un **concentrato** di sali minerali, vitamine e sostanze antiossidanti, i frutti di questa pianta grassa possono essere consumati a volontà, in quanto hanno un contenuto **calorico** molto basso (100 g di pitaya corrispondono a sole **36** calorie), dovuto a una presenza di **acqua** nella polpa pari circa all'85 per cento. Molti dietologi, soprattutto negli States, la includono in una dieta ideale, infatti in cambio di poche calorie e zuccheri facilmente assimilabili, offre molti **nutrienti** con interessanti proprietà.

PER CHI È A DIETA

Per quanti seguono un regime dietetico ipocalorico, è perfetta l'**Agua de pitaya**, un drink diuretico che si prepara con la **polpa** del frutto. La ricetta è semplice. Servono quattro frutti di pitaya rossa, mezzo litro di acqua, succo di limone, menta e due cucchiai di sciroppo di yacon (un dolcificante naturale estratto da un tubero dolce coltivato sulle Ande). Sbucciata la pitaya, si taglia a pezzi e si mette nell'estrattore. Raccolto il succo, si aggiungono l'acqua e lo sciroppo, poi il limone e la menta. La bevanda va servita molto fredda.

Un **mix** che funziona

La passione per il dragon-fruit ha ispirato anche il colosso statunitense "Vodka Skyy" che ha arricchito la sua linea di **vodka** aromatizzate con la "Dragon Fruit Flavoured Vodka". Barman ed esperti del bere **miscelato**, sempre alla ricerca di prodotti che sappiano **emozionare** la clientela, oggi aggiungono alla lista dei cocktail con frutta esotica quello alla pitaya, accendendo la **curiosità** del pubblico con il racconto della storia e delle tradizioni legate a questo frutto singolare.

Danza **tropicale**

Il frutto del drago è ottimo assaggiato in **purezza**, semplicemente tagliandolo a metà e scavando la morbida polpa con un cucchiaino, oppure in **macedonia**, insieme ad altra frutta esotica, per spuntini ricchi di vitamine ed energia. L'**accoppiamento** con frutti tropicali diversi (ma anche con meloni, angurie, melagrana, fichi…) offre l'occasione di arricchire all'infinito, con colori e sapori sempre diversi, la lista delle specialità dolciarie: torte, crostate, **sorbetti**, gelati, **cocktail**, centrifugati, **smoothies** sono tra le più gettonate. Ottima nella cheese cake la **crema** di pitaya, da utilizzare anche per accompagnare un piatto di formaggi. Oltre che freschi i frutti possono essere consumati **essiccati** e sono perfetti per creare **decorazioni** di notevole impatto.

DAIQUIRI RIVISITATO

Per una gustosa **variante** del cocktail **caraibico** occorrono rum, sciroppo di zucchero, succo di lime appena spremuto, ghiaccio, un mango e una pitaya. Tagliare a pezzi la frutta e frullarla con il ghiaccio. In uno shaker mescolare il rum, lo sciroppo di zucchero e il succo di lime. Versare questo mix in un bicchiere da cocktail e aggiungere la purea di frutta con granita, procedendo per strati, prima il mango e poi la pitaya *(ricetta Fratelli Orsero).*

secondo una leggenda cinese la pitaya sarebbe un uovo prodotto dal soffio infuocato di un drago

Dove si acquista

Grazie alle numerose piantagioni extra continentali, soprattutto in Sud Est Asiatico e Australia, la pitaya e i suoi prodotti derivati stanno rapidamente diffondendosi nella **rete** commerciale del Vecchio Continente. In Italia, negli ultimi anni il frutto è comparso nei **supermercati** più forniti, quindi, in futuro, sarà certamente sempre più semplice trovarlo. È acquistabile anche **online** e in **negozi** specializzati. Si conserva a temperatura ambiente e si può consumare entro dieci giorni dalla raccolta.